دليل
التفوق الدراسي

د. ياسمين المهدي

كتاب المُذاكرة

القواعد الذهبية لتربية طالب متفوق دراسيًّا

مكتبة الطفل

عصير الكتب

كتاب المذاكرة



دليل
التفوق الدراسي

د. ياسمين المهدي

كتاب المُذاكرة

القواعد الذهبية
لتربية طالب متفوق دراسيًّا

MAR-
KER

عصير الكتب

إدارة التوزيع

00201150636428

لمراسلة الدار:

email:P.bookjuice@yahoo.com

Web-site: www.aseeralkotb.com

- الطبعة الأولى: يناير 2023م
- رقم الإيداع: 4395/2023م
- الترقيم الدولي: 978-977-992-238-6
- المؤلف: د. ياسمين المهدي
- تدقيق لغوي: نورا صلاح الدين الشيباني
- تنسيق داخلي: معتز حسنين علي

الإهداء

إلى زوجي العزيز، علمتني الكثير بطريقتك الخاصة، فأنت أكبر داعمٍ وسندٍ، تؤمن بما أقدمه، وتشاركني لحظات الفرح ولحظات الإحباط. بارك الله فيك.

إلى بناتي حبيباتي، وجودكن في حياتي أعطاني وجهة نظرٍ مختلفةً في كل ما يتعلق بالتربية، وفي الحياة عمومًا، تعلمت فيكن، وتعلمت منكن. أدعو الله أن يبارك فيكن، وأن يرزقكن سعادة الدارين.

إلى أبي الحبيب، إيمانك بي يشجعني، وفخرك بي يدفعني إلى الأمام دائمًا، حفظك الله.

إلى أخي العزيز، أشعلت شرارة حب التدريس دون أن تدري، عندما قلت لي إني أجيد تبسيط الشرح وأنا في الصف الثاني الثانوي، وهأنذا أخبرك بهذه المعلومة للمرة الأولى في هذا الكتاب.

أهديت كتبي السابقة لأمي الحبيبة رحمها الله، وهذا الكتاب بالذات أريد أن أُرجع الفضل فيه -بعد الله سبحانه وتعالى- لأمي، التي علمتني كيف أذاكر، وكيف أجتهد، وكيف أتحدى عقبات المذاكرة.

لقد علمتني أمي طرقًا مختلفةً للمذاكرة أفادتني في حياتي كثيرًا، ولا أعرف إن كانت قد تعلمتها في أثناء رحلتها في تدريس التاريخ، أم أنها كانت نتاج ذكائها وفطنتها، أيًّا كانت مصادرها فقد علمتني الكثير، الذي أوصلني إلى ما وصلت إليه الآن، من كوني أستاذةً في الجامعة، وكاتبةً ومدربةً.

المحتويات

المقدمة

ما هي طبيعة المشاركة الصحيحة للأمهات في منظومة التعليم؟

وكيف نجعل عملية التعلم والمذاكرة أسهل على أبنائنا وبناتنا؟

هذا ما سنعرفه في فصول هذا الكتاب.

إن هذا الكتاب هو خلطةٌ تعليميةٌ تربويةٌ، مزجت فيها طرق المذاكرة مع طرق التربية، كي تتخففوا -أنتِ وأبناؤك- من عبء المذاكرة.

عندما نستعرض يومًا من أيام أي طالبٍ، سواءٌ كان في الحضانة أو في الثانوية العامة، سنجد أن اليوم يمر بطريقةٍ واحدةٍ للأسف، الطالب يستيقظ الساعة الخامسة والنصف أو السادسة على الأكثر، بناءً على بُعد مسافة المدرسة عن بيته، وحسب وسيلة المواصلات التي يذهب بها: السيارة أو الباص أو المواصلات العامة، المهم أنه يستيقظ قبل أن يطلع النهار، ولا وقت لديه للإفطار، أو قد يشرب كوبًا من الحليب أو العصير على الأكثر، ثم يصل إلى مدرسته قرابة الساعة السابعة، ليحضر يومًا طويلًا جدًّا، مدته نحو سبع ساعاتٍ ونصف مثل الموظفين، مع فارق أن دماغه يُحشى بالمعلومات طول الوقت، ثم يعود إلى بيته، لكنه يصل في قرابة ساعةٍ أو ساعةٍ ونصف، حسب المواصلات ومكان السكن وزحام الطريق، ما يعني أنه يقضي أكثر من تسع ساعاتٍ خارج البيت، يتغدى وتكون الساعة قد بلغت الخامسة أو الخامسة والنصف، سيعاني دماغه مما يحدث له طول النهار، لكنه مطالبٌ بحل الواجبات ومذاكرة الامتحانات في الوقت المتبقي، وعليه أن ينام من تسع

إلى عشر ساعاتٍ! لذا من المفترض أن ينام في الساعة الثامنة أو التاسعة على الأكثر، أي أنه -في أحسن الأحوال- سيذاكر لساعتين أو ثلاث، هذا إذا لم يكن مرتبطًا بتمارين أو أنشطةٍ أخرى، هل يجوز هذا بالعقل؟ كيف!

لقد تعبت وأنا أكتب كل هذا أصلًا، فما بالكم بمن يعيش هذا لمدة عشرة شهورٍ في السنة. وبالمناسبة، يتساوى في هذا التعليم المحلي والدولي، فالفروقات بين أنواع التعليم ليست في عدد الساعات ولا كم المذاكرة والامتحانات، لكن في نوعية الدراسة والمذاكرة والامتحانات.

كيف يذاكر أبناؤنا ويركزون في هذه الحالة من التعب والإجهاد المستمرين؟ هذه ليست دعوةً للإهمال في المذاكرة أو التعليم، بل على العكس تمامًا، فنحن نريد لأبنائنا أن يتعلموا تعليمًا جيدًا، ولذلك فإن الأسلوب الذي نتبعه في المنزل -إلى جانب أساليب التعليم في المدرسة- هو ما سيصنع فارقًا في إنتاج أجيالٍ تحب التعلم والنجاح، ولكي يحب أبناؤنا التعليم، يجب علينا أن نفكر في الأسلوب الأفضل للوصول إلى ذلك.

إن حب التعليم عند أبنائنا سوف يمتد إلى الأبد، وسيجعلهم متعلمين ومحبين للتزود من العلم والخبرات مدى حياتهم، ولكن كيف؟ نحن نحتاج إلى طرقٍ ذكيةٍ للوصول إلى هذا الهدف.

عندما كنت أدرس دبلوم كامبردج للتدريب والتدريس بين عامي 2011/2012، وهي منحةٌ مقدمةٌ من جامعة كامبردج في بريطانيا لجامعتي التي أُدَرِّس بها، وقد جرى اختياري من ضمن عددٍ قليلٍ جدًّا ليدرس في هذا الدبلوم المهم، تعلمت ألا أركز على الدرجات التي يحصل عليها الطلاب فحسب، بل أركز على مشاعرهم في أثناء عملية التعلم أيضًا، وقد غيّر هذا كل شيءٍ، غيّر طريقة تدريسي للطلاب، ونظرتي لتعليم بناتي أيضًا، فقد بدأت أركز على تأثير المحاضرة التي أدرّسها، وكيف ستجعل من طلابي طلابًا ناجحين في حياتهم، وكيف ستُكسبهم مهاراتٍ عديدةً، وكيف ستجعلهم يحلون المشكلات التي تواجههم في حياتهم، وذلك ليس عن طريق محتوى المادة التي أدرّسها بالطبع، وهي التركيبات المتحركة وزراعة الأسنان، وإنما بالطريقة التي أدرّس بها هذه المادة، وكيف أمزج المحاضرة بالمهارات

الحياتية المهمة، وكيف أجعل منها وقتًا ممتعًا لطلابي لا عبئًا عليهم، وخلال كل ذلك سيستوعبون دروسهم وسيحبون التعليم، وهذا ما حدث بالفعل ولله الفضل.

فهمي لمشاعر بناتي وطلابي كان أول الخيط، الذي أدى بي بعد ذلك إلى التعمق في دراسة التربية المبنية على علم الأعصاب، وجعلني أحصل على شهاداتٍ في التربية، بل وأتعمق في كل ما هو متعلقٌ بالتربية وعلم النفس.

نحتاج إلى أن ندرك أن عملية التعلم لا تقتصر على دراسة المحتوى، وإنما هي بناء شخصيةٍ ناجحةٍ مستقلةٍ وسعيدةٍ، إن اتبعنا طريقة التعلم الصحيحة، التي تجعل من التعلم عمليةً ممتعةً، حتى مع أصعب المشكلات التي تواجهنا في تعليم أبنائنا.

إن مشاركة الأمهات في تعليم أبنائهن أمرٌ مهمٌ للحصول على درجاتٍ جيدةٍ، وتقليل احتمالية ملل الطلاب أو توترهم من الدراسة، ولذلك ستجدين في هذا الكتاب خلاصة أبحاثٍ وتجارب علميةٍ وشخصية، ستستطيعين بواسطتها دعم أبنائك عندما تواجههم مشكلات الدراسة وتحدياتها، وجعلهم شخصياتٍ مستقلةً في دراستهم وتعليمهم، وستتعرفين على أهم الطرق والأساليب التي ستحول المذاكرة والواجبات من عبءٍ ثقيلٍ ومصادماتٍ مستمرةٍ بينك وبين أبنائك، إلى عادةٍ تلقائيةٍ ومهمةٍ خفيفةٍ عليكِ وعليهم، بخطواتٍ عمليةٍ ومركزةٍ، كي تنعمي بعلاقةٍ أفضل بهم، وتستمتعي بوجودهم معك في فترةٍ مهمةٍ من فترات حياتهم.

د. ياسمين المهدي

كيف تقرئين
هذا الكتاب؟

ستجدين في هذا الكتاب فصولًا عديدةً تناقش مشكلاتٍ تواجه أبناءك في الدراسة، ولكن لكي تستفيدي من هذا الكتاب بأقصى فائدةٍ، لا أنصحك بالتوجه مباشرةً إلى الفصل الذي يناقش المشكلة التي تواجه أبناءك، بل اقرئي الكتاب بالترتيب، فستجدين أن هناك مواضيع مهمةً تلمس مشاعرك ناحية أبنائك، ليس من الناحية الدراسية الأكاديمية فحسب، بل من الناحية التربوية أيضًا.

وستجدين أن هناك فصولًا أخرى تناقش مشكلة قد لا تواجه أبناءك، ولكني أناشدك وبشدةٍ أن تقرئي تلك الفصول، لأنك ستجدين أفكارًا ستسهل عليكِ وعلى أبنائك طريقة المذاكرة بصورةٍ عامّةٍ.

إن كل فصلٍ من فصول هذا الكتاب ينطوي على طرقٍ مختلفةٍ، وأسئلةٍ تجعلكِ تتفكرين وتتأملين في نواحٍ مختلفةٍ في نفسك وفي أبنائك، ولذا أطلب منك ضرورة التوقف عند الأسئلة، والتفكر فيها والإجابة عنها، وخذي وقتك في الإجابة.

إن اتباع الخطوات وتطبيق الأساليب التي في الكتاب، سيجعل تعويد أبنائك على طرقٍ مختلفةٍ للمذاكرة أسهل، وستجعلهم يعتمدون على أنفسهم عندما يتعلمون أساليب جديدةً للمذاكرة والتعلم.



الفصل الأول

معاناة الأم في تعليم أولادها

"

إن الأم هي البنك الذي نودع فيه
كل أحزاننا وآلامنا.

تي ديويت تلماج

"

عندما دخلت ابنتي الكبرى المدرسة، كنت قد رسمت في خيالي صورةً نموذجيةً عن أداء ابنتي في السنين القادمة، وكيف سأساعدها كي تدخل كليةً من التي تسمى «كليات القمة»، هذه الأسطورة التي وضع مسماها أحدهم، ومشينا خلف هذا الحلم الأسطوري الذي اكتشفت أنه وهمٌ كبيرٌ، والحمد لله أني أفقت منه مبكرًا، وأوقفت؛ ضغطًا كبيرًا كنت أضعه على بناتي، ضغطٌ جعلت بناتي يعانينه، ولكني عانيته أكثر.

تعاني الأمهات كثيرًا وقت الدراسة، وكثيراتٌ منهن يطلبن استشارتي في هذا الموضوع، وعندما تبدأ الأم في التحدث عن ابنتها وعن حياتها الأكاديمية، وكيف أن مستوى ابنتها الأكاديمي ضعيفٌ، أسألها عمّا تراه ضعيفًا بالضبط، أهي الدرجات أم طريقة مذاكرتها أم أداؤها في المدرسة؟

وعندما ندخل في عمق المشكلة، أكتشف أن درجات ابنتها في حدود الثمانين بالمئة مثلًا، وأنها تحل واجباتها تقريبًا بانتظامٍ، أي أنها ليست شخصًا فاشلًا. ولكن الأم ترى أنها تبذل مجهودًا كبيرًا مع ابنتها، وأن هذا الجهد المبذول يجب أن يساوي درجاتٍ أكثر من ذلك، وهذا بالطبع يؤدي إلى خلافاتٍ كثيرةٍ بين الأم وابنتها، لأنها ترى أن ابنتها لا تبذل مجهودًا كافيًا.

وحين أسأل: ما هي أحلامك لابنتك؟ تقول إنها لا تحلم بشيءٍ معينٍ لها، وإنما تريدها سعيدةً.

ولكن الحقيقة أن الأم تشغل بالها كثيرًا بكل ما يخص المذاكرة، ويكون التركيز على الدرجات والوقت الذي تذاكره ابنتها، أكثر من أي شيءٍ آخر. والحقيقة أننا كلنا أمهاتٌ نريد لأبنائنا النجاح، ونريد أن نراهم متفوقين وسعداء. والكثير منا يربط التفوق بالسعادة.

بالطبع ليس هذا هو السيناريو الوحيد، فهناك بالفعل الطالب الذي لا يذاكر إلا بالإلحاح عليه، والذي يفضل اللعب على المذاكرة، والطالب الذي تركيزه ضعيفٌ، والطالب المهمل، والطالبة التي تمسك بالهاتف أكثر مما تمسك كتبها، والكثير غيرها من المشكلات الدراسية في الكثير من البيوت.

وكل هذا ينتج عنه خلافاتٌ كثيرةٌ وتوترٌ وقلقٌ.

بالطبع هذه السيناريوهات لن تؤدي إلى أي سعادةٍ إطلاقًا، بالعكس تمامًا، كثيرٌ من العائلات تكون متوترةً جدًّا أيام الدراسة، ويبدأ الشد والجذب، ويبدأ الشجار فيما يخص المذاكرة والواجبات والامتحانات، ثم يهدأ كل شيءٍ، وتعود العلاقات شبه طبيعيةٍ عندما تبدأ الإجازة.

لماذا أقول شبه طبيعية؟ لأن كل التوتر الذي تعيشه الأسرة يؤدي إلى انفصالٍ عاطفي، وعلاقاتٍ ليست على ما يرام في كثيرٍ من الأحيان، وكل هذه المشاعر السلبية التي تكتسب في أثناء الدراسة، لا تُمسح بمجرد انتهاء السبب، بل تبقى وتتراكم، وتظهر عندما تحتدم الأمور بين الأهل والأولاد.

ولأن الأم هي المسؤولة عن مذاكرة أطفالها بحكم طبيعة مجتمعاتنا، فتجد نفسها -هذه الأم المسكينة- وسط عواصف من الخلافات والعلاقات التائهة طوال الوقت، مما يؤدي إلى عدم استمتاع الأم بعلاقةٍ طيبةٍ مع أطفالها، لأن هناك غيمةً ثقيلةً تغطي على بناء علاقةٍ سويةٍ بينها وبين أطفالها، ألا وهي التعليم والمدرسة.

لماذا يهتم الأهل جدًّا بالمذاكرة والواجبات؟

لأنهم يعتبرونها المقياس الحقيقي لمستوى أبنائهم. يحل واجبه؟ معناها يؤدي مهامه. يُحصّل درجاتٍ جيدةً في الواجبات والامتحانات؟ إذا فقد أدى ما عليه، ولا يريدون منه شيئًا آخر.

ولأن المذاكرة هي السبيل إلى أن الابنة أو الابن سوف يدخل كليةً جيدةً في النهاية، تؤمن له عملًا جيدًا، فيبدأ الضغط من قبل الأهل كي يحصل أبناؤهم على أعلى الدرجات، وبأي طريقةٍ ممكنةٍ.

دعونا نستعرض هذه الأسئلة كي نضع الأمور في نصابها:

- هل تقيس الواجبات والامتحانات مهارات أبنائنا الاجتماعية؟ لا.
- هل تقيس الواجبات والامتحانات مهاراتهم الرياضية؟ لا أبدًا.
- هل تقيس الواجبات والامتحانات أخلاقهم؟ بالتأكيد لا.
- هل تقيس الواجبات والامتحانات الذكاء العاطفي الذي هو أصلًا أساس نجاح الإنسان في الحياة؟ لا طبعًا.

فإذًا الواجبات والامتحانات هي جزءٌ مما يحتاج أبناؤك إلى تعلمه، جزءٌ مهمٌّ بالطبع، ولكن ليس كل شيءٍ. وهذا ما يجب أن نضعه في اعتبارنا، أنهم يحتاجون إلى تعلم أشياء أخرى كثيرةٍ إلى جانب الدراسة.

على النقيض، هناك بعض الأهل يعتبرون أن الواجب تضييعٌ للوقت، ومن الممكن أن يتسببوا بمشكلاتٍ في المدرسة لأن الواجبات التي تعطى لأبنائهم كثيرةٌ جدًّا، وأنها كلها لا لزوم لها، ولا فائدة منها.

الواجبات مهمةٌ باعتدالٍ، لأنها تقيس مدى استيعاب أبنائك للدروس التي تلقوها، وهي إلى ذلك تعلمهم مهاراتٍ مهمةً جدًّا، مثل التنظيم وإدارة الوقت وغيرها.

من وجهة نظرك، لماذا تهتمين بالواجبات والمذاكرة؟

....

....

....

....

....

....

تذكري أن:

- **الواجبات والامتحانات لا تقيس المهارات الاجتماعية.**
- **الواجبات والامتحانات لا تقيس المهارات الرياضية.**
- **الواجبات والامتحانات لا تقيس الأخلاق.**
- **الواجبات والامتحانات لا تقيس الذكاء العاطفي الذي هو أصلًا أساس نجاح الإنسان في الحياة.**

إن الواجبات والامتحانات هي جزءٌ مما يحتاج الطالب إلى أن يتعلمه، جزءٌ مهمٌّ بالطبع، ولكن ليس كل شيءٍ.

أبناؤنا يحتاجون إلى أن يتعلموا أشياء أخرى كثيرةً إلى جانب الدراسة.

لماذا تعاني الأم معاناةً شديدةً في منظومة تعليم أولادها؟

لو كنت تتوترين كثيرًا قبل امتحانات أبنائك، أو تصابين بالهم والغم قبل أن تبدأ السنة الدراسية، فأنت لست وحدك، فهذا حال أمهاتٍ كثيراتٍ جدًّا.

لكن لماذا؟ لما هذا هو حال الأم؟ فبدلًا من أن تستمتع بصحبة أبنائها في أي شيءٍ تفعله، نجد أن جو التوتر والعصبية هو السائد، وتكون الدراسة هي السبب الرئيسي في أن علاقة الأمهات بأبنائهن سيئةٌ، في حين تكون العلاقة جيدةً حال بدء الإجازة، ربما ليس دائمًا، ولكن المشكلات تكون أقل بالتأكيد.

دعيني أقول لك عن ثلاثة أسبابٍ:

1. تخاف الأم من اتهامها بالتقصير.

طبعًا أغلب أعباء التربية تقع على الأم، هذا معروفٌ، والاتهام بالتقصير لا يأتي من الزوج أو الأقارب، بل يأتي من الأم نفسها بمجرد أن تنجب.

تُحس بالذنب عن كل شيءٍ، تحس بالذنب إذا مرض أبناؤها، أو كبروا وصاروا بطيئي التعلم، أو لم يكونوا الأوائل في السباحة، أو إذا كانت امرأةً عاملةً، وحتى إذا لم تكن تعمل ستحس بالذنب كذلك.

وحتى لو لم تحس بالذنب في إحدى المرات، فتحسن بالذنب لأنها لم تحس بالذنب!

السؤال هو، لمَ لديك إحساس دائمٌ بالذنب تجاه أبنائك؟

أولًا: الإحساس بالذنب والإحساس بالتقصير أشبه ببرنامجٍ موجودٍ داخل الأم عند إنجابها لأول طفلٍ، فالإحساس بالذنب مرتبطٌ بالأمومة عمومًا، بمعنى حتى لو كانت الأم لا تعمل فستحس بالذنب كذلك، وفي الإحصائيات التي أجريت بين إحساس الأم العاملة وإحساس الأم التي لا تعمل بالذنب وجدوا أن الفارق بينهما بسيطٌ.

ثانيًا: الإحساس بالذنب من الموروثات في كل المجتمعات. الإحساس بالذنب هو راجعٌ أصلًا إلى أن الأم تحس أنها لا تجد وقتًا تجلس فيه مع أولادها، لأن لديها مهامًّا منزليةً كثيرةً، من طبيخٍ وغسلٍ ومذاكرةٍ لهم، وهو ما يعد أصعب وقتٍ في اليوم.

«كاتلين كولينز» أستاذةٌ مساعدةٌ في علم الاجتماع في جامعة واشنطن، قالت إن الإحساس بالذنب هو آليةٌ تنظيميةٌ تفيد الرجال وتفيد أصحاب العمل، لأن الشعور بالذنب يدفع الأم إلى بذل المزيد من الجهد كل يومٍ لتعمل أكثر وأكثر، وتلبي احتياجاتٍ أكثر، فشعورها بالذنب يعني أن تلوم نفسها بدل أن تسأل: لِمَ لا يوجد من يساعدني أو يدعمني؟ والإحساس بالذنب لا يمكن أن يستمر إلا إذا وافق الطرف الآخر، فالأمهات يشعرن بالذنب لأن المجتمع كله قد وافق على أن تشعر الأم بالذنب حتى تستطيع أن تكمل ما تفعله، وتمنح أكثر وأكثر.

الشعور بالذنب يجعل الأم تحس بأنها أمٌّ جيدةٌ وقادرةٌ على فعل كل شيءٍ بصورةٍ صحيحةٍ، فهو يجعلها تطهو كل الأطعمة في البيت ولا تطلب من المطاعم مثلًا، أو تدرّس أبناءها بنفسها دون الاستعانة بمعلمٍ خصوصيٍّ، وعليه فستشعر بشعورٍ جيدٍ لأنها الأم التي تفعل كل شيءٍ لأبنائها.

طبعًا تحب الأم أبناءها جدًّا، لا شك في ذلك، ولأنها المسؤولة الأولى عنهم فهذا يشكل عبئًا كبيرًا عليها أحيانًا، ما يجعلها متوترةً وعصبيةً طول الوقت، كما يمنع أبناءها من أن يكون لهم حياةٌ اجتماعيةٌ سويةٌ، وكلما زاد الضغط على الأم، أخذت قراراتٍ خاطئةً من الممكن ألا تكون في صالح أبنائها، لأنها مركزةٌ جدًّا على عدم اتهامها بالتقصير.

مثلًا، لكيلا تكوني مقصرةً، اشتركتِ لأبنائك في التدريبات الرياضية بعد المدرسة، أو سجلت لهم في دورة تنمية مهارات، وقد يكون لديهم دروسٌ خاصةٌ في بعض المواد أيضًا، فخوفك من التقصير جعلك لا ترين ما إذا كان أبناؤك قادرين على كل هذا أم لا، بغض النظر عما إذا كان أصحابك كلهم يفعلون هذا لأبنائهم، وأنت ترين أن أبناءهم يبلون حسنًا.

هدفك كان أن تبني شخصية أبنائك، لكن الإجراء الذي اتخذته جعلك لا ترين هل يقدر أبناؤك أم لا؟ هل هم سعداء بكل هذا أم لا؟ هل لديهم وقتٌ للخروج مع أصحابهم والاستمتاع معهم أم لا؟

تبدأ المشكلة عندما تتفاجئين بأن أبناءك لا يقدّرون كل هذا، وسيتركون تمارينهم ورياضتهم وهم على أعتاب المراهقة، فيصيبك الإحباط طبعًا، ولسان حالك يقول: «يا خسارة تعبي!».

أريد أن أخبرك أنه في بلدان مثل السويد بدؤوا يعطون الآباء حوافز وإجازاتٍ عند إنجابهم طفلًا، ليشاركوا أكثر في تربية أطفالهم، ويقللوا من شعور الأمهات بالذنب، وأصبح مفهوم الأب الجيد عندهم هو الذي يكون مشاركًا في تربية أبنائه بصورةٍ كبيرةٍ، حيث يتعرض الآباء لتعليقاتٍ مثل: كيف لم تأخذ إجازةً عندما ولد طفلك؟!

للأسف فإن المجتمع كله -وبما فيه الأمهات أنفسهن- يضغط على الأم حتى لا تطلب مساعدةً من الأب، أو من أي شخصٍ آخر، لأنه لا أحد مستعدٌ لتقديم المساعدة، إلا قلةٌ قليلةٌ قد فهموا دورهم بصورةٍ صحيحةٍ، وفهموا وصية الرسول ﷺ بالمحافظة على النساء، وفهموا كذلك أن كلا الأب والأم مسؤولٌ، وأنهما سيحاسبان على تربية أبنائهما، ولا عذر للأب في أنه كان مشغولًا بالسعي لرزقه.

والآن، اكتبي ما الذي تحسين بالذنب تجاهه؟

....

....

....

....

وهل أنتِ بالفعل مقصرةٌ؟ كوني عادلةً مع نفسك ولا تقسي عليها.

....

....

....

....

2. المنافسة مع الأمهات الأخريات سواءٌ الأقارب أو الأصحاب.

- ما هذا؟ ابنك لا يمارس الرياضة؟
- ابنتك لا تجيد القراءة بعد! إن عمرها خمس سنواتٍ، إنها متأخرةٌ جدًّا! حتى أن باستطاعة ابنتي قراءة الجمل الآن.
- هل يعقل أنك لم تسجلي أولادك في مدرسةٍ للغات؟
- لماذا لم تسجلي أبناءك في مدرسةٍ دوليةٍ مثل أبناء أخيك؟! هل تريدينهم أن يشعروا بأنهم أقل منهم أم ماذا؟

كلنا سمعنا مقارناتٍ بشكلٍ ما أو بآخر بيننا وبين الآخرين.

الجمل السابقة لها اسم، ولا بد أن نسميها باسمها الحقيقي، اسمها عدوانيةٌ سلبيةٌ أو عدوانيةٌ خفيةٌ (Passive Aggression). هذه التعليقات تشعرك أنك أمٌ فاشلةٌ، رغمًا عنك أحيانًا ودون أن تحسي بذلك، تجدين أنك تقلدين الآخرين، وترغبين في التفوق عليهم أيضًا، فتخوضين سباقًا مع الأمهات الأخريات دون أن تشعري.

يوجد مصطلحٌ اسمه (Mom-Petition) يعني التنافس بين الأمهات، فعندما تعتقد الأم أن طريقتها في التربية أفضل من طريقة أمٍّ أخرى، وبدلًا من الاختلاف بهدوءٍ، يكون هناك جدالٌ وتنافسٌ وعدوانيةٌ لمحاولةٍ إثبات أن طريقتها هي الأفضل، ويحدث هذا بصورةٍ مباشرةٍ أو غير مباشرةٍ.

المنافسة في حد ذاتها ليست سيئةً، ولكن يجب أن ننتبه إلى ما نتنافس بشأنه، السلوكيات التنافسية يكون سببها عدم الأمان واحتياج الأم إلى أحد يستمع إليها، أو أن تتلقى المديح في أي مجالٍ. لهذا فإن أفضل ردٍّ تردين به على التعليقات العدوانية هو أن تُشعري الأم الأخرى بأنك ترينها وتستمعين إلى مشاعرها رغم محاولتها إيذاءك، بمعنى ألا تدعي شعور أنك أمٌّ فاشلةٌ يتسلل إليك، بالعكس تمامًا، فهي من تحاول جعلك تحسين أنها ناجحةٌ لأنها تحس بخلاف ذلك في داخلها.

إليك نموذجًا من الردود التي لن تدخلك في جدالٍ ليس من ورائه طائلٌ:

«هذا صحيحٌ. إن ابنتي لا تستطيع القراءة بعد لأني لا أرغب في استعجالها. أهنئك على قدرة ابنتك على القراءة مبكرًا».

«لم أسجل ابني في مدرسةٍ دوليةٍ، وما زالت الخيارات متاحةً أمامي في السنوات القادمة. لست مستعجلةً، وأحمد الله أن أخي أجاد اختيار المدرسة التي تناسبه».

بالطبع هذه الإجابات ستكون صعبةً قليلًا في البداية، لكن مع التدريب والتركيز على عدم التأثر بالتعليقات السلبية، فستختلف الأمور مع الوقت إن شاء الله.

والآن، ما هي الأشياء التي قررتِ ألا تنافسي فيها الأمهات الأخريات؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

3. أن تعيش الأم على درجات أبنائها وإنجازاتهم دون أن تشعر.

هذا هو السبب الثالث من أسباب معاناة الأم في تعليم أبنائها.

هل تتوترين قبل امتحانات أبنائك كأنك أنت التي ستدخل الامتحان؟

هل تنتظرين شهادات أبنائك وتكونين قلقةً جدًّا كأنها نتيجتك أنتِ؟

هل تعيشين في تفاصيل نتيجة تمارين أبنائك والبطولة كأنك أنت التي ستدخل المسابقة؟

من المؤكد أن نيتك حسنةٌ، فأنت تريدين لأبنائك أن يتعلموا المنافسة، وتكون عندهم دوافع لتجربة أشياء جديدةٍ دائمًا، كما تريدين أن تمنحيهم فرصًا كثيرةً ربما لم تتح لك في صغرك.

أجريت دراسة في هولندا، عن الأهل الذين يدفعون أبناءهم لتحقيق ما لم يستطيعوا هم تحقيقه، وجدوا أن الأهل كانوا يعانون إحباطًا بسبب ما لم يستطيعوا تحقيقه، وقد صاروا يشعرون بالفخر لمّا نجح أبناؤهم في حياتهم وحققوا إنجازاتٍ، كما لو أن إنجازات أبنائهم تشفي آلام الماضي عندهم.

ولكن...

لو حقق الأهل أحلامهم من خلال أبنائهم، فهذا سيضر أبناءهم بصورةٍ كبيرةٍ جدًّا، إن أبناءهم لن يستطيعوا أن يشكلوا هويتهم الخاصة، لأنهم غير قادرين على اكتشاف هواياتهم ومهاراتهم المتعلقة بشخصيتهم هم، وعليه فسيكونون مصابين دائمًا بالقلق والاكتئاب واضطرابات الأكل، لأنهم يعيشون شخصيةً وحياةً ليست لهم.

أبناؤك قد يظلون غير راضين عن أنفسهم، وقد يعيشون تحت ضغطٍ مستمرٍّ في محاولاتهم إرضاءك والوصول إلى توقعاتك، بالرغم من إنجازاتهم التي يمكن أن تكون عاليةً، والتي قد تكونين راضيةً عنها أيضًا، لكن إحساسك بالرضا لم يصل إليهم، فاعتادوا على أن المطلوب منهم هو أكثر وأكثر دائمًا.

للأسف ودون أن تحس الأم بذلك، تجد أنها تستقي قيمتها من كون أبنائها ناجحين، أمّا إذا كان أبناؤها غير ناجحين، فستشعر أن قيمتها ليست عاليةً.

لا تعيشي على إنجازات أبنائك.

لا يصلح أن ترتبط قيمتك بوصفك أمًّا بنتائج وشهادات أبنائك، ولا حتى قيمة أبنائك ترتبط بالدرجات. لا يجدر بك أن تقولي: أنا أمٌّ ناجحةٌ ولا أريد لأبنائي أن يكونوا أقل مني! لا بد أن ينجحوا هم أيضًا، كما لا يجب أيضًا أن تقولي: لم أستطع أن أكون طبيبةً، لذا على أبنائي أن يكونوا أطباء ويعوضوني.

كيف تعرفين ما إذا كنت تعيشين على إنجازات أبنائك؟

اسألي نفسك هذه الأسئلة، وأجيبي عنها بمنتهى الصراحة. لا أحد سيعرف الإجابات غيرك:

- **هل تدفعينهم دفعًا أم تشجعينهم؟**
- **هل تتخذين قراراتٍ بالنيابة عنهم؟**
- **هل تركزين على أهدافك وأحلامك ورغباتك؟**
- **هل تقولين «نحن» بدل «أنت» عندما يحقق أحد أبنائك نجاحًا ما؟**
- **هل تقلقين على نجاح أبنائك أكثر من أبنائك أنفسهم؟ لا تقولي إنهم لا يحسون ولا يقلقون، فمن الممكن أنهم لا يظهرون مشاعرهم لأنك تظهرين مشاعرك نيابةً عنكم.**
- **هل الفوز عندك أهم من بذل المجهود؟**
- **هل تشركين أبناءك في نشاطاتٍ لا يحبونها بدعوى أنك تعرفين مصلحتهم أكثر منهم؟**
- **هل عندك أنشطةٌ أو هواياتٌ تهتمين بها وتخصصين وقتًا لها، أم أن كل حياتك لأبنائك فحسب؟**
- **هل تحسين بالضيق الشديد داخليًّا عندما لا يحصل أبناؤك على درجاتٍ عاليةٍ أو لا يحققون إنجازاتٍ في أنشطتهم الرياضية؟**

لو أجبت بـ «نعم» عن أي سؤالٍ، فهناك احتمالٌ كبيرٌ جدًّا في كونك تستمدين قيمتك من إنجازات أبنائك ونجاحاتهم.

كيف تتوقفين فعليًّا عن الإحساس بقيمتك من خلال أبنائك؟

أولًا: كوني صريحة جدًّا مع نفسك، وحددي بالضبط ما لم تقدري على تحقيقه. من الممكن أنك لم تدخلي الكلية التي كنت تريدينها، وربما لم تلعبي الرياضة التي تحبينها، من المحتمل أنك ترين نفسك ناجحةً لكن كان أهلك يعايرونك بأنك غير ناجحةٍ كفايةً، لذا فأنت ترغبين في تعويض هذا بأي شكلٍ من الأشكال، أو أنك تخافين أن يضيّع أبناؤك فرصةً رائعةً هم أيضًا.

ولهذا من الممكن أن يكون خوفك هو الذي يحركك، لذا فأنت تدفعين بأبنائك إلى اتجاهٍ لا يريدونه أصلًا.

ثانيًا: حاولي إيقاف إحساسك بالندم على الدرجات التي خسرتها أو الكلية التي لم تستطيعي دخولها، أو الفرص التي ضاعت منك، فلو ظللت تحملين الإحساس بالندم معك طول عمرك، وتركت الماضي يحركِكِ، فلن تستطيعي عيش حياتك مع أبنائك بطريقةٍ جيدةٍ، وستندمين على كل الأشياء التي تفعلينها طوال الوقت.

ثالثًا: حولي طاقة الندم إلى امتنانٍ على كل الأشياء الجميلة التي لم تريها بعد في حياتك. اكتبي كل يومٍ الأسباب التي تشكرين الله عليها. اكتبي على الأقل ثلاثة أشياء يوميًّا.

لنبتعد قليلًا ونرى الصورة من الخارج، ونحدد ما هي قيمة النجاح أصلًا، من قال إن النجاح هو النجاح في الكليات التي تسمى «كليات القمة»؟ ومن قال إن للنجاح شكلًا واحدًا؟

للذين يعتقدون أن أي كليةٍ مجموعها أقل من كليات الطب أو الهندسة غير ذات قيمةٍ، أود أن أقول: إن تسعة أعشار الرزق في التجارة، والمدارس لم تُنشأ حتى يتخرج أبناؤكم ويسعوا خلف عُشر الرزق، إننا ندفع أبناءنا تجاه عُشر الرزق فحسب، والمدارس يُفترض أن تبني شخصيةً تسعى خلف تسعة أعشار الرزق، فلنتذكر هذه الجملة دائمًا.

تذكري أن:

إن الندم على الدرجات التي خسرتها أو الكلية التي لم تدخليها، أو الفرص التي ضاعت منك، لن يفيد، بل على العكس تمامًا، لو ظللتِ تحملين الإحساس بالندم معكِ طوال عمرك، وتركتِ نفسك للماضي يحركك، لن تستطيعي أن تعيشي الحياة التي تتمنينها مع أولادك. وستظلين تندمين على كل شيءٍ تفعلينه طول الوقت، لأنك تنظرين دائمًا وراءكِ.

اكتبي ثلاثة أشياء أنتِ ممتنةٌ لوجودها في حياتك:

1. ....

2. ....

3. ....

** كرري هذا التمرين كل يومٍ وسترين الفارق بنفسك بإذن الله.

كيف يؤثر أسلوب تربيتك لأبنائك على المذاكرة وحل الواجبات؟

قبل أن نبدأ، اسألي نفسك هذه الأسئلة وحاولي أن تفكري قبل قراءة هذا الجزء من الكتاب:

- **هل طريقة التربية في البيت تؤثر على مذاكرة أبنائك وأدائهم للواجبات؟**
- **هل القسوة والعنف سيجعلان أبناءك يؤدون واجباتهم وحدهم ويذاكرون جيدًا؟**
- **هل العقاب سيجعلهم حريصين على ألا يفقدوا أي درجاتٍ؟**
- **هل العقاب أو التجاهل سيشعرهم بالمسؤولية؟**
- **هل سيؤدي الدلال إلى نتيجةٍ جيدةٍ؟**

وبعد كل هذه الأسئلة، يأتي السؤال الأهم: كيف تؤثر أساليب التربية على المذاكرة وحل الواجبات؟

هناك أربعة أنواع أساسية من أساليب التربية، أحيانًا يستخدم الأهل أكثر من نوعٍ حسب الموقف، لكن في الأغلب يتبنون نوعًا معينًا وهو الغالب في التربية وفي المواقف الكبيرة. لنر هذه الأساليب التربوية وتأثيرها من ناحية المذاكرة.



1. التربية غير المشاركة أو المهملة (dismissing parenting- uninvolved parenting):

- في هذا النوع من التربية يتجاهل الأهل المشاعر تمامًا، أو يقللون من قيمتها وأهميتها، لا يتوقعون أي شيءٍ من الطفل، ولا يتابعونه في المذاكرة، وهم غير مهتمين بالدرجات التي يحصل عليها، وفي مقابل عدم التوقع لا يمنحون أي مشاعر للطفل، بمعنى لن أعطيك أو آخذ منك، فليس هناك تواصلٌ بين الأهل والطفل إلا لتلبية الاحتياجات الأساسية من أكلٍ وشربٍ وملابس ومصاريف مدرسة.
- غالبًا هذا النوع من الأهل يركز على حياته الشخصية أو العملية، ويفترض أن الطرف الآخر -الأم أو الأب- يقوم بدوره على أكمل وجهٍ، لذا ليست هناك قواعد معينةٌ مفروضةٌ على الطفل أن يتّبعها.
- أي سلوكٍ يفعله الأبناء يترجم عندهم على أنهم محتاجون إلى شيءٍ معينٍ (ماديٍّ طبعًا)، ويلبون هذا الاحتياج، لكنهم لا يفكرون أن هناك سببًا أو احتياجًا نفسيًّا أو عاطفيًّا وراء هذا السلوك.
- ناتج التربية غير المشاركة هي شابٌّ لا يعرف كيف يضبط نفسه ولا انفعالاته، ولا يُقدّر ذاته، وغير كفءٍ في مذاكرته ولا عمله بعد ذلك.

2. التربية الرافضة للمشاعر والاستبدادية (-authoritarian parenting disapproving parenting):

- ينتقدون المشاعر السلبية ويعاقبون الأطفال على التعبير العاطفي.
- في هذا النوع من التربية توجد قواعد صارمةٌ، ومن لا يلتزم بها يتعرض للعقاب، وأحيانًا من دون شرح الأسباب وراء هذا العقاب.
- تكون توقعات الأهل عاليةً جدًّا، لكن استجاباتهم على المستوى العاطفي ضعيفةٌ جدًّا، يعني أن الحب عندهم مترجمٌ لطاعة الطفل لأوامرهم، لذا فإن التواصل يكون في اتجاهٍ واحدٍ منهم إلى الطفل.

- يتوقع الأهل أن يحصل الطفل على درجاتٍ جيدةٍ، وأن يكون منظمًا، ويذاكر بنفسه، ويكون ناضجًا وعاقلًا، ويتصرف بطريقةٍ صحيحةٍ دائمًا، ولو لم يفعل هذا من نفسه، فسيعاقب حتى يستقيم، بدون النظر لأسباب نزول مستواه الدراسي، أو إمكانية وجود مشكلةٍ ما عنده، أو أن يكون متوترًا وقلقًا، كل هذا دلالٌ في هذا النوع من التربية.
- المشكلة الأكبر في هذا النوع من التربية، أن الأهل قد يكونون منظمين جدًّا، وطبيعتهم أنهم معتمدون على أنفسهم، ويعتقدون أن أساليبهم صحيحةٌ بنسبة مئةٍ في المئة، ويتوقعون من العالم كله أن يكون مثلهم، وإلا سيصدرون الأحكام على من حولهم بأنهم أغبياء أو مهملون ومقصرون، (مثل شخصية زكي رستم مع فاتن حمامة في فيلم نهر الحب).
- يعتقدون أن إظهار الحب يفسد الأبناء، لأننا نعيش في دنيا صعبةٍ، والأطفال يجب أن يتحلوا بالصلابة، لذا فلا يحبون الأعمال الإبداعية الخارجة عن المألوف ولا يهتمون بها، لأنهم يفضلون اتباع نظامٍ تقليديٍّ وروتينيٍّ لا يمكن كسره، لضمان جودة كل شيءٍ يفعلونه.
- ناتج التربية الاستبدادية هو أطفالٌ أكْفَاءُ في مذاكرتهم وعملهم، كما أنهم مطيعون جدًّا حقيقةً، لكنها طاعةٌ عمياء، بدون تفكيرٍ، طاعةٌ يُرضي بها كل الناس إلا نفسه (people pleaser)، ولكن للأسف مستوى السعادة والكفاءة الاجتماعية قليلٌ جدًّا، هذا بالإضافة إلى أن احترامه وتقديره لنفسه قليلان جدًّا للأسف الشديد.

3. التربية المتساهلة والدلال (permissive parenting / Laissez-Faire):

- في هذا النوع، يتقبل الأهل عواطف أطفالهم جدًّا ويتعاطفون معهم، لكن توقعاتهم لأبنائهم منخفضةٌ جدًّا، لا يقدمون التوجيه لأبنائهم، ولا يطلبون منهم أشياء صعبةً، ويكونون متسامحين معهم، ولا يتوقعون منهم نضجًا ولا تصرفاتٍ سليمةً طول الوقت، وهذا لأنهم يرون أن قدرات أبنائهم أقل من سنهم.

- غالبًا يكونون أصدقاء لأبنائهم، ويغيب تمامًا دور الأب والأم، وهو الدور المرشد صاحب الرؤية والتوجيه والحزم اللازم في أحيانٍ كثيرةٍ.
- لا يضعون قواعد كثيرةً، يعني أن المذاكرة غير مهمةٍ وكذلك الدرجات، ما دام أبناؤنا مرتاحين وسعداء، وينجحون بمجهودٍ غير كبيرٍ.
- يؤمنون جدًّا بحرية الأطفال، ويرون أن القواعد هي أشياء مقيدةٌ للتفكير الإبداعي.
- يكون رأي الأولاد مهمًا جدًّا حتى في القرارات المصيرية، لتجنب الخلافات المحتملة، والمشكلة أنهم يستخدمون الرشوة والجوائز بإفراطٍ، حتى يذاكر الأطفال أو يؤدوا ما عليهم.
- ناتج التربية المتساهلة هو انخفاض معدل السعادة والتنظيم الذاتي للأطفال. نتاج هذا النمط من التربية أنهم يواجهون مشكلاتٍ مع مديريهم، أو أي شخصٍ ذي سلطةٍ عليهم، هذا إضافة إلى أن أداءهم الدراسي يكون ضعيفًا في كثيرٍ من الأحيان.

4. **التربية بتدريب وتوجيه الانفعالات/النمط الديمقراطي (emotion coaching parenting- Authoritative parenting):**

- تكون التربية باستخدام الأهل لـــــ «تدريب المشاعر وتوجيهها»، وهذه الطريقة تنتج أطفالًا أذكياء عاطفيًا. هنا يقبل الأهل مشاعر أطفالهم (ولكن لا يقبلون بالضرورة سلوكياتهم)، وقت غضب الأطفال يهدئون الطفل أولًا، ويساعدونه على حل المشكلة، ولكن هذا الحل لا يتضمن دلالًا ولا قسوةً وعنفًا.
- في هذا النمط من التربية، يتوقعون من الطفل توقعاتٍ عاليةً، لكن في الوقت نفسه يقدمون دعمًا نفسيًا وعاطفيًا يساعدهم في تحقيق هذه التوقعات العالية.
- القواعد الموضوعة هي قواعد صارمةٌ، لكنها خاصةٌ بالأخلاق والدين والأمان والصحة فقط. لذلك، يبقى عند الأطفال مساحةٌ كبيرةٌ للإبداع، وانفعالاتهم تكون منظمةً عاطفيًا (emotional regulation)، لأن

المطلوب منهم متسقٌ مع المنطق والقواعد الموضوعة، ومساحات الحرية المسموح بها، والدعم العاطفي المتناسق مع كل هذا.

- يرى الأهل أن أهم وظائفهم أن يربوا أطفالًا أسوياء ومسؤولين، لذا يهتمون كثيرًا بنوع الشخصية التي يرغبون أن يكون عليها أبناؤهم عندما يكبرون.
- هم يستمعون إلى أبنائهم كثيرًا، ويقدّرون مشاعرهم جدًّا، ويقدّرون رأي الأطفال أيضًا، لكن في الآخر رأي الأهل هو الذي ينفذ، مع الأخذ في الاعتبار آراء أبنائهم وعدم إهمالها.
- في هذا النمط يستمع الأهل بشكلٍ جيدٍ جدًّا إلى أبنائهم حال عدم تحقيقهم المتوقع منهم، ويستخدمون العواقب المنطقية بدل العقاب عندما يخطئ الأطفال، يعني أنه لا توجد علاقةٌ بين حصول الطفل على درجاتٍ سيئةٍ وحرمانه من الخروج والتنزه، إلا إذا كانت كثرة الخروج هي السبب وراء تضييع وقت الطفل، ما نتج عنه حصوله على درجاتٍ سيئةٍ.
- العواقب المنطقية تكون كذلك لتعليمهم وليس لعقابهم، يعني دون دافع الانتقام من الطفل. مثلًا لتكون العاقبة مفيدةً فعلًا، يمكن أن نقولها بطريقةٍ إيجابيةٍ محفزةٍ، يعني: «هتاخد الموبايل لما تخلص مذاكرة»، أو نقولها على هيئة عاقبةٍ: «مفيش موبايل بقية اليوم إذا محلتش الواجب». وهذا لا بد أن يقال بوضوحٍ وحزمٍ، لتكون هناك ثقةٌ في أن هذا ليس تهديدًا فارغًا، فيفقد معناه مع الوقت، كما يقلل جدًّا المفاوضات الكثيرة، لأن الأبناء يعرفون العواقب جيدًا، ويعرفون أنها ستطبق. نقطةٌ مهمةٌ خاصةٌ بالعاقبة، أن الأبناء لا بد أن يعرفوا العاقبة منذ البداية وأن نحذرهم منها، يعني ألا نفاجئهم بأنهم معاقبون بالحرمان من أي شيءٍ دون أن نقول لهم أولًا.
- يساعد الأهل الطفل على عمل روتينٍ محددٍ للمذاكرة، مكان المذاكرة وشكله وترتيب المكتب، ونظام المذاكرة من ناحية ترتيب المواد التي ستجري مذاكرتها وهكذا.

- ناتج هذا النمط أطفالٌ سعداء وناجحون، وقدراتهم وإمكانياتهم عالية، هؤلاء الأطفال يحسون بالأمان، وعندهم المرونة الكافية ليتقبلوا النجاح والفشل، ويقدرون على التغلب على الصعاب، ويعرفون كيف ينظمون مشاعرهم ويتحكمون أكثر في انفعالاتهم، وعندما يبلغون المراهقة يحققون نتائج دراسيةً أعلى من أقرانهم، ويكونون معتمدين على أنفسهم، ويحترمون ذاتهم ويقدرونها جدًّا، ويكونون أقل عرضةً للسلوكيات المنحرفة، وعندهم تحفيزٌ ذاتيٌّ عالٍ، بمعنى أنهم ليسوا محتاجين إلى من يذكرهم بالواجبات التي عليهم.

ويأتي هنا سؤالٌ مهمٌّ، لم لا تقدر كل العائلات على تطبيق نمط التربية الديمقراطي أو القائم على توجيه العواطف والانفعالات؟

طبعًا لأن الناس يأتون من ثقافات مختلفةٍ، حجم الأسرة والنمط الذي تربى عليه الأهل أنفسهم، والحالة الاجتماعية والاقتصادية والمستوى التعليمي والدين، كل هذا يختلف.

أيضًا مدى الانفتاح الذي حدث للأم كي تغير أسلوبها إذا أيقنت أن أسلوبها في التربية خاطئٌ.

أيضًا لأن سماع الأبناء ومراعاة مشاعرهم يحتاج إلى الكثير من الجهد المبذول حتى يعتادوا على هذه الطريقة.

في رأيك، لماذا لا يطبق الكثير من الأهل هذا النمط الناجح في التربية؟

....

....

....

5. **هناك نوعٌ خامسٌ من أنماط التربية اسمه فرط التربية أو تربية الهليكوبتر (helicopter parenting):**

- من اسمها، التربية التي يتدخل فيها الأهل تدخلًا شديدًا في كل تفاصيل حياة الأبناء، في الأمور الكبيرة والصغيرة والتافهة، وفي كل شيءٍ. وسميت تربية الهليكوبتر لأن الأهل يحومون على رؤوس أبنائهم فعلًا. وهذا التشبيه ظهر في بداية عام 1969 في كتاب (Between Parent & Teenager).
- يكون المربي -في هذا النمط من التربية- مسيطرًا بزيادةٍ، ويحمي بزيادةٍ، ويسعى للمثالية بزيادةٍ.
- يعتقد الأهل أنهم لو لم يفعلوا هذا فسيكونون آباءً وأمهاتٍ سيئين، فهم يحاولون تصحيح الأخطاء التي ارتكبها أهلهم في تربيتهم لمّا كانوا صغارًا.
- يتصل الأهل بالمدرسين حتى يسألوا: «لماذا حصل ابني على هذه الدرجة؟»، «لم نسي الكتاب؟»، ومن الممكن أن ترجع الأم إلى المدرسة بسرعةٍ حتى تحضر الكتاب الذي نسيه في البيت حتى لا يعاقب في المدرسة.
- يصحّح الأهل كل الواجبات، ويتأكدون أن كل شيءٍ جرى فعله بطريقةٍ صحيحةٍ. ويتأكدون أن طفلهم لديه مدرسون جيدون جدًّا، ويختارون لهم الرياضات التي يلعبونها، والأنشطة التي يشتركون فيها. ومن الممكن أن يختاروا لهم أصحابهم.
- يمنع الأهل المشكلات من قبل حدوثها حتى، ويكونون راغبين في حماية أبنائهم من الحزن والضيق، والمشاعر السلبية وعدم النجاح، وكل الأمور التي يفترض أن يمر بها الأطفال عادةً، من أجل أن يتعلموا من الحياة. تكون نيتهم جيدةً، لكن ليس كل النوايا الجيدة تنفع، فالتربية بالخوف والحماية الزائدة لن تكون صحيحة أبدًا.
- من مميزات هذا النمط أن الأطفال لديهم مشاعر حبٍّ وتقبلٍ لأنفسهم، لكن مشكلتهم أنهم ليسوا مرنين، فإما أن تحصل الأشياء كما يرغبون بها أو يفتعلوا مشكلةً كبيرةً، كما يفقد الطفل الثقة في نفسه، لأنه لا يعرف كيف يدرس أو يفعل أي شيءٍ بنفسه، وليست لديه أي مهاراتٍ حياتيةٍ مناسبةٍ

لسنه، ويحتاج إلى المساعدة ليكون قادرًا على المذاكرة أو إنجاز واج
أو التغلب على مشكلات الحياة، ويعاني الطفل قلقًا عاليًا، ويرغب في أن يكون نسخةً عن والديه ليحس بإحساس التقدير والاستحقاق.

الأسئلة التالية مهمةٌ جدًّا للتفكر حول أساليب التربية. كوني صريحةً مع نفسك جدًّا ♥ .

1. هل أقيس نجاحي بوصفي أمًّا من خلال جودة العلاقة بيني وبين أولادي؟ أم بمدى قدرتي على التحكم فيهم؟

....

....

....

2. هل أقول لأبنائي الأشياء التالية؟
   - أنا فخورةٌ بك.
   - أنا أثق بك.
   - يمكنك أن تنجح.
   - أنا دائمًا إلى جانبك.
   - أحبك.
   - أنا آسفةٌ. كنت مخطئةً في تقديري للأمر.
   - شكرًا لك.
   - أحتاج إلى رأيك.

الأمهات الجيدات يتدربن على قول هذه الأشياء حتى تصبح عادةً.

3. هل أحاول أن أجعل أولادي ناجحين فقط كي أشعر أنّي أمٌّ ناجحةٌ؟

....

....

....

4. هل أدرك أنني مسؤولةٌ عن أبنائي ولكني لا أحمل المسؤولية بدلًا عنهم؟

....

....

....

5. هل أقدم لأبنائي نماذج السلوك الذي أريدهم أن يقلدوني فيه؟

....

....

....

....

6. هل أنهي كلامي معهم بأني أحبهم؟

....

....

....

....

7. هل أطلب من أبنائي الالتزام، أم أجبرهم عليه؟ هل تتبعين سياسة الإجبار معظم الوقت؟

....

....

....

....

والآن اسألي نفسك. ما هو نمط التربية التي ستتبنينه من الآن فصاعدًا؟ وكيف ستتعاملين مع أبنائك؟

اكتبي خطواتٍ صغيرةً جدًّا، أو اكتبي خطوةً واحدةً فقط، وأضيفي إليها كل يومٍ.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....



الفصل الثاني

مشكلاتٌ قد نقلل من شأنها ولكنها تواجه أبناءنا في التعليم



لا يمكنك أن تجبري أولادك على أن يتعلموا، ولكن يمكنك دائمًا أن تهيئي الجو الملائم الذي سيشجعهم على التعلم.

فينس جومون



«عملت الواجب؟».

«خلصت مذاكرة؟».

الأسئلة التي تتكرر في كل بيتٍ مصريٍّ، ليس مصريّ فحسب، هذا يتكرر في معظم بيوت العالم.

السؤال الأصعب منه هو: «هو ليه الواجب مخلصش؟»، أو «ليه مسلمتش الواجب/ المشروع في وقته؟»، «إنت غاوي تنقص درجات؟ يعني بسهولة كده تستغنى عن الدرجات؟».

لا بد أنكم الآن تتخيلون طبقة الصوت التي يقال بها هذا الكلام، وترسمون صورةً حقيقيةً لتعبيرات الوجه، الذي هو وجه كل أمٍّ أصيلةٍ فينا.

حسنًا، الإجابات تتراوح بين «أنا أصلًا معنديش واجب النهاردة» لكي ينتهي من هذا الموقف الصعب والمتكرر، أو «ما أنا هحله أهو، هو انتِ شوفتيني نمت؟» كأنه ملتزمٌ بواجباته جدًّا! أو «أنا عندي مذاكرة كثيرة وهما مبيراعوش ده ودايمًا بيدونا حاجات كثيرة أكثر من الوقت» ويلقي خُطبةً عصماء عن حقوق الطالب إلى أن تملي، وتطلبي منه الانتهاء من واجبه، ثم تتركيه لأنك مرهقةٌ جدًّا وغير قادرةٍ على الخوض في نقاشٍ غير متكافئٍ حاليًّا، نظرًا إلى أن أعصابك منهارةٌ من مهامك المنزلية ومتابعة أبنائك، إضافة إلى مشكلات العمل والعائلة... إلخ.

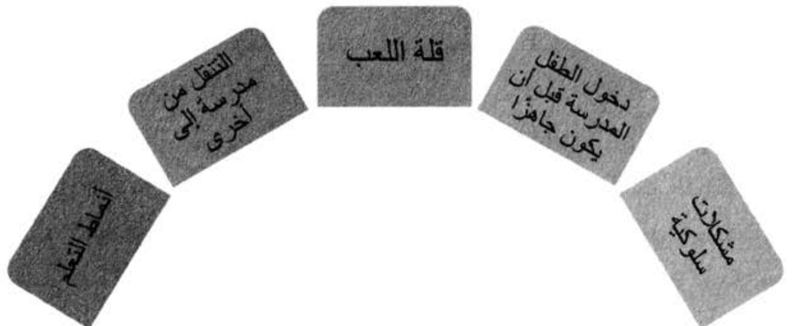
الواجبات والمذاكرة من الأشياء التي تفسد علاقة الأهل بالأولاد فعلًا، فبدلًا من التركيز على تربية الدين والأخلاقيات والمهارات، يضيع كل الوقت في حل الواجبات، وتخرج العائلة كلها من امتحانات آخر السنة وهم محطمون نفسيًّا، مع قرارٍ صارمٍ أنهم لن يتكلموا عن التعليم، أو يذكروا سيرة المدارس طول الصيف.

التصادمات التي تحصل حول المذاكرة والواجبات لا تنتهي، المقارنات التي يفعلها الأهل بين الأبناء وبعضهم البعض، أو بينهم وبين أقاربهم أو أصدقائهم تثير حنقهم تجاه أهلهم أكثر، والتوتر والإحباط اللذان يملآن الجو يضعان عبئًا غير طبيعيٍّ على الأم، ويدخلون معًا في دائرةٍ من التهديد والعقاب لو لم يُنجز الواجب، أو ينتهي برشوة الأبناء بالخروج مع أصحابهم بشرط الانتهاء من الواجب، وكل هذه الحلول مؤقتةٌ جدًا، وضررها أكثر من نفعها، المشكلة أيضًا في موضوع التهديد أنه يفقد معناه مع الوقت، لأن الأم أو الأب سيغضبان لأن أبناءهما لم يحلوا الواجبات أو حلوا واجباتهم بطريقةٍ غير صحيحةٍ، وسيهددان ويعاقبان عقابًا شديدًا، مثلًا بالحرمان من الهاتف، أو الحرمان من الخروج لمدة شهرٍ، لكن بعد عدة أيامٍ، أعصابهما ستهدأ، وسيغيران رأيهما في العقاب كله. فالأبناء طبعًا يعرفون نهاية الموضوع دائمًا، وأنه تهديدٌ فارغٌ لا قيمة له.

أنت لا تنوين إطلاقًا مضايقة أبنائك، ولا تعشقين الصراخ عليهم لينجزوا ما عليهم، لكنك لا تجدين أية حلولٍ فعلًا.

أحيانًا يكون لدى أبنائك مشكلاتٌ قد نستهين بها ولا نلقي لها بالًا. ولكن لا يستطيع أبناؤك التغلب على هذه المشكلات التي تؤثر في مستواهم الدراسي بمفردهم، هم يحتاجون إلى التوجيه والدعم المستمر منك ومن معلميهم.

من هذه المشكلات:



1. مشكلاتٌ في السلوكيات:

عندما يسيء أبناؤك التصرف، فهذا ليس دليلًا على كونهم أشخاصًا سيئين أو فاشلين، ولكن عندما تكون لديهم مشكلةٌ ما، فإن سوء السلوك هو رد فعلٍ لعدم الثقة في أنفسهم، وعدم القدرة عن الإفصاح عما يُعانونه.

قُسمت المشكلات السلوكية في المدارس بشكل عامٍّ إلى مجالاتٍ رئيسيةٍ: عدم التركيز في الفصل، والتغيب المتكرر، والعلاقات السيئة مع المدرسين والأقران، وعدم اتباع التعليمات في المدرسة والبيت، والحركة في الفصل وإحداث ضوضاء عاليةٍ، وعدم الانتظار للتحدث في دوره، والعدوان البدني واللفظي (السخرية والسب والصراخ على الآخرين)، واستخدام الألفاظ البذيئة، والتخريب والسلوك الجامح والسرقة.

أثبتت الأبحاث أن السلوك البشري ينقسم إلى سلوكٍ طبيعيٍّ وغير طبيعيٍّ، يُظهر معظم الأشخاص أنماطًا سلوكيةً طبيعيةً ومقبولةً، منها قدرة الشخص على التكيف بشكلٍ فعالٍ مع عائلاتهم ومجتمعهم، وحتى الأعراف المجتمعية في بيئتهم.

في المقابل، يشير السلوك غير الطبيعي إلى خللٍ في السلوك التكيفي للأشخاص، وجرى التأكيد في بعض الدراسات على أن عدم الانضباط، والسلوكيات السلبية الأخرى، التي تتعارض مع المدرسة والأعراف الاجتماعية، هي آلية يستخدمها الشخص للتغلب على مشاعر عدم الكفاءة والخوف من الفشل، فعدم القدرة على التغلب على هذه المشاعر تجعل هذه السلوكيات السلبية هي الاستجابة المعتادة لهذه المشاعر.

وتنشأ المشكلات السلوكية من مشاهدة سلوك الأهل أو المعلمين في المدرسة أو الأصدقاء والأقارب، أو حتى شخصياتٍ كرتونيةٍ يتعلق بها الطفل، كل هؤلاء يؤثرون على شخصية أبنائك.

ومن هذا استخلص الباحثون أن أي سلوكٍ غير مرغوبٍ فيه يمكن تعديله وتصحيحه، لأن الأطفال والمراهقين يقلدون ما يشاهدونه بمراقبة سلوك من حولهم.

والمشكلات السلوكية في العموم قد تنتج عن:

1 - تهديد الطفل.

2 - إهانة الطفل.

3 - توبيخه ولومه وانتقاده.

4 - إحباطه باستمرارٍ.

5 - عدم تشجيعه ومدحه.

6 - إهمال الأهل للأطفال سواءٌ ماديًّا أو عاطفيًّا أو الاثنان معًا.

كل هذا ينتج عنه قلقٌ وتوترٌ، والقلق والتوتر الدائمان أيًّا كان سببهما، لن يجعلا أبناءك -مهما كانت أعمارهم- يقبلون على حل الواجبات، فمشاعرهم وأفكارهم وسلوكياتهم كلها مرتبطةٌ بعضها ببعضٍ، عندما يحدث الخلل في واحدةٍ منها، يتأثر الاثنان الآخران.

يعني عندما يتوتر ابنك بسبب صراخك مثلًا، أو لأنه تشاجر مع أصحابه، فستنمو لديه أفكارٌ سيئةٌ عن نفسه، يقول لنفسه: «أنا مش كويس!»، «هو ليه كل الناس مبتحبنيش؟»، «أنا فاشل!»، المهم أنها كلها أفكارٌ سلبيةٌ، وهذا ما يجعل سلوكياته وانفعالاته غير سليمةٍ، كأن يصرخ، أو يضرب أخاه، أو يصبح مشاغبًا في الفصل.

وطبعًا فإنه يريد أن يلفت انتباهك، ولكن بطريقةٍ خاطئةٍ، لأن منطق الأطفال والمراهقين يكون غير مكتملٍ، ويكون عندهم غضبٌ شديدٌ، وهذا يمكن أن يؤدي إلى إثارة الشغب في الفصل، والتصرف بخشونةٍ مع زملائه أو مدرسيه، وأحيانًا يكون قلقًا دائمًا ومنسحبًا من أي أنشطةٍ، وطبعًا هذه السلوكيات تؤثر على الدراسة، وللأسف يكون الولد غير مقبولٍ اجتماعيًّا وسط أصحابه.

على أي حالٍ، الإحصائيات تقول إن قرابة واحدٍ بالمئة إلى اثنين بالمئة فقط من الطلاب أو أقل، يعانون اضطرابات سلوكية حقيقية ويحتاجون إلى متخصصٍ في تعديل السلوك، لكن المشكلة أن طالبًا عدوانيًّا واحدًا من الممكن جدًّا أن يعطل فصلًا كاملًا، ويضع المدرس في موقفٍ سيئ في أثناء التدريس.

وحتى نقلل الاضطرابات السلوكية إلى حدٍّ ما داخل الفصل والمنزل، نحتاج إلى تعاون البيت مع المدرسة.

يحتاج أبناؤنا إلى أن نسمع مشاعرهم جيدًا ونتفهمها، ليس شرطًا أن نوافق على هذه المشاعر، أو نفهم من أين جاءت، ولكن المطلوب منا -بوصفنا أمهاتٍ- هو تقبل وجود هذه المشاعر.

يحتاج المدرسون إلى ألّا ينبذوا أي طالبٍ، بل على العكس، يحتاجون إلى أن يشعروه أن له قيمةً، وأنهم بحاجة إليه كي يساعدهم في المهمات المختلفة، وأن يصمموا الدروس والأنشطة بشكلٍ جذابٍ، وأن يشركوا فيها جميع الطلاب بلا استثناءٍ.

تقول خبيرة التعليم «أنيت براوكس»: «كل فردٍ في الفصل لديه قصةٌ تؤدي إلى سوء السلوك، في تسع مراتٍ من أصل عشر، القصة وراء سوء السلوك لن تجعلك تغضب، بل سوف تكسر قلبك».

وفيما يلي بعض الخطوات التي سوف تساعدك في تقليل هذه الاضطرابات:

1. تحديد التوقعات في البداية: نحتاج إلى أن نقول لأبنائنا مسبقًا ما هو المتوقع منهم، وكيف يتصرفون في الفصل، أو في وقت المذاكرة في البيت، مع توضيح ما هو مطلوبٌ منهم، وما هو المقبول وما هو غير المقبول، ومن المستحب إشراك أبنائنا في وضع قواعد السلوك.

2. راقبي ردود أفعال أولادك: يستقي الأولاد سلوكهم من الأم والأب أحيانًا، بمعنى أنه إذا كان الأهل عصبيين ويصرخون معظم الوقت، فسيقلدهم أولادهم، فلننتبه إلى ما نقوله ونفعله أمام أبنائنا.

3. **شجعي أولادك على إبداء آرائهم في كل شيءٍ، هذا مفيدٌ جدًّا ليشعروا بمسؤولية أكبر تجاه تعلمهم، وسيحسون بقيمتهم وأن رأيهم مهمٌّ، وإن كانت آراؤهم خاطئةً فلنصححها لهم تدريجيًّا دون عصبيةٍ.**

4. ساعدي أولادك على تنمية مهاراتهم الاجتماعية، حتى يتعلموا كيف ومتى يتحدثون، وما المناسب قوله.

5. **إذا كان السلوك عدوانيًا ومؤذيًا، لا بد من اللجوء إلى متخصصٍ في تعديل السلوك بلا إبطاء.**

والآن فكري، ما هي الأشياء الثلاثة التي تحتاجين إلى أن توقفيها فورًا في تعاملك مع أولادك؟

.1 ....

.2 ....

.3 ....

وما هي الأشياء الثلاثة التي ستبدئين تنفيذها معهم كي يكونوا أقل توترًا وأكثر هدوءًا؟

.1 ....

.2 ....

.3 ....

2. دخول الطفل للمدرسة قبل أن يكون جاهزًا:

تشير الأبحاث إلى أن تأثير سن الالتحاق بالمدرسة لم يكن ذا أهميةٍ كبيرةٍ، مقارنةً بالجوانب الأخرى مثل طريقة تعامل الأسرة مع الطفل ورعايتهم له، وأنه لا يجب اعتبار العمر عند بدء المدرسة عاملًا محددًا رئيسيًّا في التحصيل الدراسي للأطفال، ولكنه قد يؤثر إذا كانت قدرات الطفل الاجتماعية والعاطفية والمعرفية ليست عاليةً في السن الصغيرة.

يختلف دخول الأطفال إلى مرحلة رياض الأطفال في جميع أنحاء العالم، جرى تحديد سن الالتحاق بالمدرسة في روسيا وسويسرا وأستراليا واليابان وألمانيا بست سنواتٍ، وفي إنجلترا يبدؤون المدرسة بين أربع وخمس سنواتٍ، وفي نيوزيلندا يبدأ الأطفال المدرسة في عيد ميلادهم الخامس، وليس في تاريخٍ موحدٍ محددٍ في الخريف، ويبدأ الأطفال في المدارس الأمريكية التقليدية رياض الأطفال في سن الخامسة تقريبًا.

أما في السويد وفنلندا، فيلتحق الأطفال بالمدرسة في سن السابعة، حتى يُمنح الأطفال الحرية في سنوات الطفولة الأولى، حتى لا يقيدوا بالتعليم الإلزامي، وحتى يسمحوا لهم أن يكونوا أطفالًا في سنوات عمرهم الأولى.

أما في مصر والكثير من البلاد العربية فيكون دخول الطفل لرياض الأطفال في سن الرابعة من العمر، وبعض المدارس تشترط سن الخمس سنوات لدخول هذه المرحلة.

على أي حالٍ، نحتاج إلى أن نقدّر ونحترم ونفهم مهارات وقدرات كل طفلٍ، فمن الجائز ألا يُظهروا ما يتوقعه الأهل منهم. ولذلك نحتاج إلى تجنب الضغط على الأطفال في هذه السن الصغيرة.

يجب أن نعرف أن النجاح في المدرسة، كما هو الحال في العديد من جوانب الحياة، يتعلق بالمهارات وبالعلاقات، علاقتك بأبنائك، وعلاقة المدرّسة بتلاميذها، والمطلوب لنجاح الطفل في المدرسة -سواءٌ من الأهل أو المعلمين- هو تكوين علاقاتٍ إيجابيةٍ مع الأطفال والبناء عليها، خاصةً في فترات التغيير، مثلًا عندما يبدؤون المدرسة.

ونحتاج إلى أن ننتبه إلى أن الأطفال الصغار يحتاجون إلى مساعدةٍ منا في الواجبات والمذاكرة حتى الصف الثالث الابتدائي، لأنهم لا يمتلكون المهارات ولا طريقة المذاكرة الصحيحة، ولذلك يكون دور الأهل هو التوجيه وتعليم نظام الدراسة، وليس التدريس نفسه.

ونحتاج إلى أن ننتبه أيضًا إلى أنهم يحتاجون إلى الحرية والوقت للعب. اللعب ليس رفاهيةً إطلاقًا، بل هو ضرورةٌ قصوى لهم.

يحتاج الأطفال إلى الحرية والوقت للعب. اللعب ليس رفاهيةً إطلاقًا، بل هو ضرورةٌ قصوى لهم.

3. قلة اللعب:

التغير المجتمعي الذي حدث على مدى الجيلين الماضيين في العديد من البلدان المتقدمة تقنيًا، من ناحية طبيعة الحياة وخصوصًا طبيعة حياة الأطفال، هو تغيّرٌ دراماتيكيٌّ صعبٌ. عاشت أجيالٌ عديدةٌ طفولةً رائعةً، حيث لعبوا فيها في الشارع أو في الحقول، مع مجموعاتٍ من الأطفال من مختلف الأعمار.

ضعي جدولًا بسيطًا فيه أفكارٌ للعب مع أولادك بمختلف أعمارهم.

....

....

....

....

....

لقد اختفت هذه الحرية وهذا الانطلاق واللعب الحر والوقت غير المنظم في الكثير من الأحوال، وذلك لعدة أسبابٍ منها: مخاوف الوالدين بشأن حركة المرور والاختطاف والجراثيم والأمراض وما إلى ذلك.

أثبت عالم الأنثروبولوجيا «بيتر جراي» أن فقدان فرص اللعب للأطفال على مدى الخمسين عامًا الماضية، قد تزامن مع زيادةٍ مقلقةٍ في مشكلات الصحة العقلية للأطفال.

دور اللعب كبيرٌ جدًّا، فهو يدعم التعلم والصحة العقلية للأطفال، وهذا ناتجٌ عن أبحاثٍ لا حصر لها من الدراسات الأنثروبولوجيا والعصبية والنفسية والتعليمية، كما أظهرت دراسات علم الأعصاب أن اللعب يؤدي إلى نمو الخلايا العصبية، خصوصًا في القشرة الأمامية في المخ، وهو الجزء المسؤول عن جميع الوظائف العقلية العليا للإنسان.

وأيضًا أثبتت الدراسات في علم النفس أن المناهج المرحة، التي فيها أنشطةٌ للعب، تطور المهارات الصوتية ومهارات القراءة والكتابة، كما ثبت أن اللعب يقوي السيطرة على الانفعالات، ويدعم ضبط النفس فكريًّا وانفعاليًّا وعاطفيًّا، على عكس التعليمات الرسمية التي تخلو من المرح واللعب.

وبناءً عليه، فإني أنصحك بشدةٍ عزيزتي الأم، ألا تعتبري أن اللعب شيءٌ تافهٌ وتقللي وقته للتركيز على المذاكرة، بل إن اللعب يخدم التركيز في المذاكرة، وخصوصًا لو كان قبل البدء بالمذاكرة مباشرةً، وقبل النوم، واللعب هنا المقصود به النشاط الجسماني وليس اللعب على الهاتف.

اشتركي مع أبنائك -حتى لو كانوا مراهقين ومراهقاتٍ- في أي لعبةٍ، حتى لو كانت تافهةً كالشجار بالوسادات (pillow fight) أو المصارعة.

وبالنسبة للمدرسة، فإن دمج الأنشطة التي فيها لعبٌ في الدروس في أي مرحلةٍ دراسيةٍ، سوف يعزز التركيز وحب المدرسة في نفوس أبنائنا.

4. النقل من مدرسة لأخرى:

أتذكر جيدًا عندما كنت صغيرةً أني تنقلت بين مدارس عديدةٍ في دولة الإمارات، لأن هذا هو النظام آنذاك، المدرسة الابتدائية في مراحلها الأولى

مختلفةٌ عن المدرسة من الصف الرابع إلى السادس الابتدائي، ومختلفةٌ عن الإعدادي والثانوي. تنقلت بين خمس مدارس مختلفةٍ في المرحلة المدرسية.

عمومًا كنت أتأقلم بسرعةٍ وأكون أصدقاء جددًا، ولكن أصعب شيءٍ في تغيير المدرسة هو أني كنت أفتقد أصدقائي بشدةٍ، ولا ألبث أن أتعرف على أصدقاء ويصبحون أعز أصدقائي، كي نترك بعضنا البعض بعد ثلاث سنواتٍ أو أقل. ثم عدت إلى مصر في المرحلة الجامعية، لكي أكتشف أني مضطرةٌ إلى تكوين صداقاتٍ جديدةٍ تمامًا في هذه المرحلة. الجيد في الموضوع بالنسبة لي أني انفتحت على أصدقاء متنوعين، من بيئاتٍ مختلفةٍ وجنسياتٍ عديدةٍ، وكل صديقةٍ في كل مرحلةٍ أثْرَت خبراتي، وتركت ذكرياتٍ مميزةً خاصةً بالمكان نفسه، ومرتبطةً بالمدرسة التي كنت فيها.

المدرسة بالنسبة لأبنائك هي مجتمعهم، وأصدقاؤهم، ومدرسوهم الذين يحبونهم، يتعرضون فيها لتجارب مختلفةٍ، ويصادقون أشخاصًا مختلفين عنهم، ويأخذون خبراتٍ متنوعةً، ويشعرون فيها بإنجازاتٍ وبإحباطاتٍ أيضًا. إنها حياةٌ كاملةٌ بالنسبة لهم. من الطبيعي تمامًا أن يشعر الأطفال بالقلق بشأن الحياة المدرسية من حينٍ لآخر، ولكنه عادةً يكون لمدةٍ زمنيةٍ قصيرةٍ، ولكن التنقل بين المدارس المختلفة قد يُشعر الأطفال بالقلق والتوتر أو الضيق لفترةٍ أطول.

قد يكون الانتقال من مدرسةٍ لأخرى نتيجةً لظروفٍ حياتيةٍ إجباريةٍ، وقد يحدث أيضًا بشكلٍ فجائيٍّ. قدرتنا على التعامل مع التغيير هي أحد مكونات الصحة العقلية. يستغرق جميع الأطفال بعض الوقت للتكيف مع تغيير المدرسة، ويمكن لهذا التغيير أن يكون سببًا في زيادة القلق والتوتر والإحساس بالضيق، وتدني تقدير الذات، وانخفاض الأداء الأكاديمي.

ولكي تكون هذه النقلة وهذا التغيير ناجحين، مع تقليل فرصة وجود مشاعر القلق والتوتر والاستياء، يمكنك مساعدة طفلك بما يلي:

1. اشركي أبناءك في قرار تغيير المدرسة واختيار مدرسةٍ جديدةٍ.
2. قابلي المعلمين الجدد، وتحدثي مع أبنائك عن إيجابيات المدرسة، والفروقات بين المدرسة الجديدة والسابقة.

3. زوري المدرسة أكثر من مرةٍ مع أبنائك، حتى يعتادوا على رؤيتها، ولا تكون غريبةً عليهم في أول يومٍ.

4. شجعي أبناءك على البقاء على اتصالٍ مع أصدقائهم من المدرسة السابقة، وساعديهم على الالتقاء بهم باستمرارٍ.

5. ناقشي معهم إستراتيجيات التأقلم، عن طريق تحديد الأنشطة التي تساعدهم على التعبير عن قلقهم والتعامل معه، قد تكون هذه الأنشطة قضاء الوقت مع أصدقاء معينين، أو القراءة، أو ممارسة الرياضة، أو الرسم أو الطهي.

6. الروتين سيسهل عليهم كثيرًا. يمكن أن يساعد التخطيط لكل شيءٍ، بدءًا من الاستيقاظ وارتداء الملابس وتناول الإفطار ومغادرة المنزل إلى الوصول إلى المدرسة، في خلق شعورٍ بالأمان وتقليل التوتر.

7. شجعيهم على تكوين أصدقاء في المدرسة الجديدة، ويمكن دعوة زملائهم إلى البيت كي يتعرفوا على بعضهم بعيدًا عن المدرسة، في بيئةٍ أكثر أمانًا وأقل توترًا.

8. استمعي إلى مشاعرهم جيدًا، ولا تستخفي بأيٍّ منها، سواءٌ وهم يعترضون على تغيير المدرسة، أو بعد الانتقال إلى المدرسة الجديدة، هم يحتاجون إلى تفريغ مشاعرهم حتى يستعدوا لاستقبال المدرسة الجديدة بأقل عبءٍ من المشاعر السلبية. علميهم أن يكتبوا مخاوفهم وأسباب قلقهم من المدرسة أو أي شيءٍ آخر، كي تكون عملية إفراغ مشاعرهم مستمرةً.

9. اسأليهم عن مزايا تغيير المدرسة ودعيهم يفكرون، سيكتشفون أن هناك مزايا، وأن الأمر ليس مقصورًا على المساوئ فقط، فمثلًا: تكوين أصدقاء مختلفين في أنحاء المدينة أو البلاد قد يكون شيئًا جيدًا.

10. احتفلي بنجاحاتهم الصغيرة.

ومن ناحية أخرى تحتاجين إلى أن تقدمي بعض المعلومات عن أبنائك إلى مدرسيهم في المدرسة الجديدة، مثل نقاط قوتهم، والتحديات التي يمرون بها، واطلبي منهم تقديم الدعم لهم كي يتأقلموا بسهولةٍ على المدرسة الجديدة.

بمرور الوقت، سيستقر أبناؤك في المدرسة الجديدة.

المدرسة بالنسبة لأولادك هي مجتمعهم، وأصدقاؤهم، ومدرسوهم الذين يحبونهم، يتعرضون فيها لتجارب مختلفةٍ، ويصادقون أشخاصًا مختلفين عنهم، ويأخذون خبراتٍ متنوعةً، ويشعرون فيها بإنجازاتٍ وبإحباطاتٍ أيضًا. إنها حياةٌ كاملةٌ بالنسبة لهم.

هل تذكرين مدرستك؟

....

هل تنقلتِ بين المدارس أم كنت في مدرسةٍ واحدةٍ طول فترة المرحلة المدرسية؟ اكتبي أسماء المدارس التي كنتِ فيها.

....

....

....

....

هل أفادك التنقل/عدم التنقل بين المدارس؟ اكتبي مشاعرك.

....

....

....

....

5. أنماط التعلم:

ابنتي كانت دائمة الحركة عندما كانت في المرحلة الابتدائية، إلى درجة أني عندما كنت أذاكر لها، كانت تقفز من كنبةٍ لأخرى طوال مدة المذاكرة، وكنت أعلم أن هذه هي طريقة تركيزها، فكنت أعطيها الحرية برغم أني كنت أشعر بالدوار أحيانًا من كثرة تنقلها وقفزها في الغرفة.

أعلم أن الكثير من الأمهات يتضايقن من كثرة حركة أبنائهن، ولكن إذا كانت هذه هي طريقة فهمهم واستيعابهم، يجب علينا أن نتقبلها.

إن الأنواع المختلفة من المعلومات تجري معالجتها في أجزاء مختلفةٍ من المخ، وكلنا لدينا اختلافاتٌ في القدرات والمهارات، ورغم أن عددًا من الأبحاث خلصت إلى أنه لا يوجد دليلٌ على أن أنماط التعلم تُحسن عملية التعلم، فإن معرفتها مفيدةٌ جدًّا لأهمية دمج جميع أنماط التعلم في العملية التعليمية، سواءٌ في المدرسة أو في المنزل، كي يتاح لأبنائنا أن يفهموا بأكثر من طريقةٍ.

أنماط التعلم هي طرق تعلم المعلومات الجديدة أو فهمها، والطريقة التي يستوعب بها الشخص ويحفظ ويتذكر المعلومات. وهناك سبعة أنماطٍ للتعلم، ولكن توجد أربعة أنماطٍ أساسيةٌ، من المهم جدًّا أن نعرفها حتى نستطيع مساعدة أبنائنا بالطريقة الصحيحة، وسيستطيعون مساعدة أنفسهم لاحقًا عندما يفهمون أنفسهم، ويعرفون ما هو نمط تعلمهم، سيوفر هذا عليهم الكثير من الوقت والجهد.

الأنماط الأربعة تسمى (VARK model)، وهذه الكلمة تمثل أول حرفٍ من كل نمطٍ:

1. نمط التعلم البصري (V-Visual).
2. نمط التعلم السمعي (A-Auditory).
3. نمط التعلم اللفظي (القراءة/الكتابة) (R-Read/write).
4. نمط التعلم الحسي/حركي (K-Kinesthetic).

هيا نتعرف على كيفية التعامل مع الأنماط المختلفة.

أولًا: التعامل مع نمط التعلم البصري:

أفضل طريقةٍ يتعلم بها الأشخاص ذوو النمط البصري بحيث يجري تثبيت المعلومات هي:

1 - شرح الدرس عن طريق الصور والفيديوهات.

2 - توزيع أوراقٍ أو كتبٍ بها شرحٌ مكتوبٌ للدرس وفيه صورٌ كثيرةٌ.

3 - في أثناء المذاكرة، يركز أبناؤك على الصور والرسوم البيانية الخاصة بالدرس.

4 - استخدام الألوان في أثناء المذاكرة، مثلًا اللون الأصفر للأماكن، واللون الأخضر للكلمات المهمة، واللون الأزرق للأحداث.

ثانيًا: التعامل مع نمط التعلم السمعي:

أفضل طريقةٍ يتعلم بها الأشخاص ذوو النمط السمعي بحيث يجري تثبيت المعلومات هي:

1 - يجلس في الفصل في مكانٍ يستطيع أن يسمع منه جيدًا جدًّا.

2 - في أثناء شرح الدرس، يكتب وراء المدرس حتى يستطيع التركيز.

3 - الحوار والمناقشة يساعدانه على التركيز.

4 - يذاكر بصوتٍ عالٍ ويُسمّع لنفسه.

5 - يلخص كل فقرةٍ ويكتب أهم النقاط التي فيها.

6 - يتناقش مع الأصدقاء أو يشرح لكِ الدرس بصوتٍ عالٍ.

ثالثًا: التعامل مع نمط التعلم اللفظي:

أفضل طريقةٍ يتعلم بها الأشخاص ذوو النمط اللفظي بحيث يجري تثبيت المعلومات هي:

1 - يفضل هذا النمط كتابة المقالات، وتدوين ملاحظاتٍ تفصيلية.

2 - يحب القراءة والكتابة ويتعلم أفضل عن طريق الكلمات.

3 - من الأفضل جعله يصف المخططات والرسوم البيانية.

4 - لديه قدرةٌ على ترجمة المفاهيم المجردة إلى كلماتٍ ومقالاتٍ.

5 - لديه موهبةٌ صوتيةٌ لرواية القصص بإيقاعاتٍ مميزةٍ أو في هيئة غناءٍ.

رابعًا: التعامل مع نمط التعلم الحسي/الحركي:

أفضل طريقةٍ يتعلم بها الأشخاص ذوو النمط الحركي بحيث يجري تثبيت المعلومات هي:

1 - شرح الدرس عن طريق الفيديوهات والأنشطة الحركية ولمس الأشياء من حوله.

2 - السماح للطلاب بالتحرك في الفصل كل 10 دقائق لمسح السبورة أو توزيع الكراسات.

3 - المشي في أثناء المذاكرة.

4 - لعب دور المدرس والتدريس بصوت عالٍ.

5 - رمي الكرة أو نطّ الحبل مع كل نقطةٍ يقولها أو يحاول أن يفهمها.

6 - تشجيعهم على لعب الرياضة.

هناك أنماطٌ أخرى من التعلم أيضًا، فلنستعرضها في السطور التالية:

خامسًا: نمط التعلم المنطقي (Mathematical) Logical

- يجيد التعامل مع الأرقام والإحصائيات.
- يمكنه ربط المفاهيم التي تبدو بلا معنى بسهولةٍ.
- يصنف المعلومات ويجمعها ليساعد نفسه على فهمها بصورةٍ أكبر.
- يحلل أسباب كل ما يحدث حوله.
- يفضّل وضع جداول لينظم مهامه.

سادسًا: النمط الاجتماعي Social (Interpersonal)

- يفضل الدراسة في مجموعاتٍ.
- يتقبل الاختلاف بينه وبين الآخرين.
- يستمع إلى الآخرين، ويشعر بهم ويحب إسعادهم.
- يقدم المشورة، ويهوى التدريس والتدريب.

سابعًا: النمط الفردي Solitary (Intrapersonal)

- يحب العمل بمفرده.
- يجب أن يكون هادئًا حتى يتمكن من التركيز والدراسة.
- يكون تركيزه في أفضل حالاته عندما يركز على أفكاره ومشاعره دون تشتيت.

الاستبيان التالي سيفيدك في معرفة ما نمط التعلم لك أو لأي فردٍ من أفراد أسرتك:

1. عندما أستعمل جهازًا جديدًا بصفةٍ عامةٍ:
   أ. أقرأ الإرشادات.
   ب. أستمع إلى شرح شخصٍ آخر قد استخدم هذا الجهاز من قبل.
   ج. أشغله لأعرف كيفية استخدامه.
   د. أطلع على صورٍ تشرح كيف يعمل الجهاز.

2. عندما أريد معرفة الاتجاهات في أثناء السفر، غالبًا ما:
   أ. أقرأ وصفًا مكتوبًا للاتجاهات.
   ب. أستمع إلى شخصٍ يصف لي المكان أو أستمع إلى الاتجاهات المنطوقة.
   ج. أبدأ في التحرك مبكرًا ثم أستخدم الـــ GPS.
   د. أنظر في الخريطة أو الـ GPS.

3. عندما أطهو طبقًا جديدًا أود أن:
   أ. أتبع وصفةً مكتوبةً.
   ب. أطلب من صديقٍ أن يشرح لي طريقة إعداد الطبق.
   ج. أتبع غريزتي وأبدأ بالطهي وأرى ماذا سوف تكون النتيجة.
   د. أبحث عن الوصفات المصورة بالشرح مع الصور.

4. عندما أُدَرِّسُ شيئًا جديدًا فإنني أميل إلى:
   أ. كتابة التعليمات للدارسين.
   ب. إعطاء الدارسين شرحًا لفظيًّا.
   ج. أعمل أمامهم، ثم أسمح لهم بالمحاولة.
   د. أستعين بالخرائط الذهنية والصور البيانية في الشرح.

5. أنا أميل إلى القول:
   أ. سأكتب لك ما أريد قوله ثم أرسله إليك.
   ب. استمع إلى شرحي.
   ج. يجب أن تحاول.
   د. انظر كيف أفعل ذلك.

6. في وقت فراغي أنا دائمًا أستمتع بـ:
أ. القراءة.
ب. الاستماع إلى الموسيقى.
ج. ممارسة الرياضة.
د. الذهاب إلى المتاحف.

7. عندما أختار مهنةً أو مجالًا دراسيًّا فهذه الأمور مهمة لي:
أ. استخدام الكلمات جيدًا في الاتصالات الكتابية.
ب. التواصل مع الآخرين عن طريق المناقشة.
ج. تطبيق معرفتي في مواقف حقيقيةٍ.
د. العمل مع التصاميم أو الخرائط أو الرسوم البيانية.

8. عندما أذهب في عطلةٍ عادةً ما:
أ. أقرأ الكثير من الكتيبات.
ب. أستمع إلى توصيات الأصدقاء.
ج. أتصور ما سيكون هناك.
د. أشاهد العديد من الفيديوهات والصور للمكان.

9. إذا أردت شراء سيارةٍ جديدةٍ عادةً ما:
أ. أطّلع على المواصفات في الصحف والمجلات.
ب. أتناقش مع أصدقائي في أنواع السيارات.
ج. أجرب قيادة الكثير من الأنواع المختلفة.
د. أشاهد أشكال السيارات من الخارج والداخل بالتفصيل.

10. عندما أتعلم مهارةً جديدةً أشعر بسعادةٍ وأنا:
أ. أقرأ عنها وعن فوائدها.
ب. أتحدث مع المدرب فيما ينبغي أن أفعله.
ج. أجربها بنفسي.
د. أراقب ما يفعله المدرب.

11. عندما أختار طعامًا من القائمة، فإنني أميل إلى:
أ. قراءة وصف كل وجبةٍ.
ب. مناقشة خياراتي مع صديقتي التي آكل معها.
ج. تصور ما سيكون عليه مذاق الطعام.
د. تأمل صور الوجبات من القائمة ورؤية أيٍّ من هذه الوجبات شكله جذابٌ.

12. عندما أعمل على حل مشكلةٍ فإنني:
أ. أكتب مجموعةً من الخطوات ثم أراجعها.
ب. أتناقش مع الأصدقاء أو المعلمين.
ج. أرسم أطراف المشكلة، أو أرسم صورًا بيانيةً توضح علاقة الأشياء بعضها ببعضٍ، أو أرسم سيناريوهاتٍ عديدةً.
د. أشاهد صورًا أو فيديوهاتٍ متعلقةً بموضوع المشكلة كي تلهمني.

13. عندما أفكر أجد نفسي:
أ. أركز على الكلمات.
ب. أناقش وأتحاور.
ج. أتحرك كثيرًا، وأنقر بالأقلام، أو أرسم صورًا أو أشكالًا.
د. أنظر إلى صورةٍ معينةٍ في الغرفة، أو أنظر من النافذة وأركز على أشكال الأشجار والطبيعة.

14. عندما أتشتت أجد نفسي:
أ. أتصفح الإنترنت.
ب. أستمع إلى حواراتٍ جانبيةٍ أو أشارك فيها.
ج. أرسم بالقلم أو أخربش على الورق.
د. أشاهد فيديوهاتٍ على وسائل التواصل الاجتماعي.

15. أتذكر الأشياء التي:
أ. قرأتها أو كتبتها.
ب. تحدثت عنها.
ج. فعلتها أو مارستها بنفسي.
د. رأيتها.

16. أشعر بمدى تواصلي مع الآخرين عن طريق:
أ. ما يرسلونه لي من رسائل.
ب. ما يقولونه لي.
ج. طريقتهم في التعامل معي، وما أشعر به نحوهم.
د. طريقة نظرهم إليّ.

17. عندما أراجع للامتحان فأنا أعتمد على:
أ. شرحي لنفسي أو شرح ما فهمته للآخرين.
ب. مناقشة ملاحظاتي مع آخرين.
ج. كتابة الكثير من الملاحظات والخطوط.
د. المرور على ما ذاكرته بقراءةٍ سريعةٍ.

18. أحب أن أحضر محاضراتٍ تحتوي على:
أ. الكثير من القراءة.
ب. محاضراتٍ كثيرةٍ.
ج. أداء نشاطٍ بدنيٍّ.
د. صورٍ وفيديوهاتٍ ومعيناتٍ بصريةٍ.

19. ألاحظ في الناس:
أ. طريقة تحدثهم.
ب. أصواتهم وكلامهم.
ج. وقفتهم وحركاتهم.
د. ملبسهم وهيئتهم.

20. إذا كانت لديّ شكوى من عيبٍ في سلعةٍ أكون أكثر راحةً:
أ. بكتابة رسالةٍ.
ب. بالشكوى عبر الهاتف.
ج. بأخذ السلعة إلى المحل وعرضها على مدير المحل أو البائع.
د. بتصوير العيب وإرساله في رسالةٍ.

إذا اخترت معظم الإجابات من:

(أ) = نمط تعلمٍ لفظيٌّ.
(ب) = نمط تعلمٍ سمعيٌّ.
(ج) = نمط تعلمٍ حسيٌّ/ حركيٌّ.
(د) = نمط تعلمٍ بصريٌّ.

ولكي نضمن أن كل طلابنا قد فهموا، نحتاج إلى أن نُضمّن جميع أو أغلب أنماط التعليم ونحن نشرح الدروس في المدرسة. أما في المنزل، فعليّ معرفة كيف يفهم أولادي، كي أرشدهم وأوجههم إلى استعمال أكثر من طريقةٍ،

وليس نمط تعلمهم فقط، كي يجري استيعاب أكبر جزءٍ ممكنٍ من الدروس، ولا يملوا من المذاكرة.

ما هو نمط تعلم أولادك؟

....

....

....

....

اكتبي كيف ستوجهين أولادك بناءً على نمط تعلمهم؟

....

....

....

....



الفصل الثالث

6 قواعد ذهبية لمذاكرة أفضل لكل الطلاب

"

لا تقل إنه ليس لديك ما يكفي من الوقت. لديك بالضبط القدر نفسه من الساعات يوميًّا التي جرى منحها لهيلين كيلر، وباستور، ومايكل أنجلو، والأم تيريزا، وليوناردو دي فينشي، وتوماس جيفرسون، وألبرت آينشتاين.

إتش جاكسون براون الابن

"

سوف نبدأ في هذا الفصل بالقواعد الذهبية الأساسية، التي يحتاج كل أبنائنا -بلا استثناءٍ- إلى أن يتعلموها، وهي بمثابة نقطة الانطلاق التي ستصنع الفارق في المستوى الدراسي، سواءٌ لمن يعانون في الدراسة أو لا يعانون فيها.

لسان حال كل الأمهات: ما هو الحل في معضلة المذاكرة؟

هل هناك فعلًا حلولٌ فعالةٌ كي نرتاح من النكد الذي يسببه الواجب والمذاكرة؟

يريد الكثير من أبنائنا أن يحسنوا مهاراتهم في المذاكرة، ولكنهم لا يعرفون كيف، وللأسف فهم لا يتعلمون كيفية الدراسة بشكلٍ صحيحٍ في المدرسة، ولذلك فإن أبناءنا يُحبطون لأنهم يبذلون جهدًا في المذاكرة بشكلٍ خاطئٍ، وللأسف بلا فائدةٍ.

الشيء الجيد أن هناك العديد من إستراتيجيات الدراسة، التي تؤدي إلى التعلم بشكلٍ فعالٍ جدًّا.

هذه الإستراتيجيات والقواعد يمكن لأبنائك اتباعها لتحسين علاقتهم بالمذاكرة، حتى لا تكون المذاكرة عبئًا عليهم ولا علينا، هذه القواعد تكمل بعضها بعضًا، بمعنى أننا لا بد أن نتعلم كل القواعد الذهبية ونستخدمها كلها. وبناءً عليه سوف تتحسن درجاتهم بإذن الله.

القاعدة الأولى: الروتين



أنت تكون ما تفعله بشكلٍ متكررٍ.

شون كوفي



البيت الذي يكون فيه نظامٌ يوميٌّ روتينيٌّ يكون أكثر نجاحًا، لماذا؟ لأن الروتين يجعل الأبناء يتوقعون ما سيحصل في البيت، ماذا سنفعل؟ وفي أي ساعةٍ سنتغدى؟ وفي أي ساعةٍ سننام؟ فالنظام يخلق لديهم رؤيةً لأدائهم في المذاكرة.

أنا هنا لا أتحدث عن الروتين الذي هو «الملل»، أنا أتكلم على نظامٍ أو «structure» للبيت، هيكلٌ يتحرك البيت كله من خلاله.

الروتين الذي أتكلم عنه هنا، أنك حالما تقومين في الصباح، تغسلين وجهك وتتوضئين وتصلين من غير أن تفكري. هذا روتينٌ تكوّن عبر السنين. ومثلًا: أن كل واحدٍ يرفع طبقه بعد أن يأكل، من غير أن يفكر. هذا روتينٌ. عندما تدخلين إلى السيارة، تضعين المفتاح وتديرين، وتضبطين المرايا، وتربطين الحزام. كل هذا تفعلينه من غير أن تفكري، ولو سألك أحدهم عما تفعلينه عندما تدخلين إلى السيارة، ستقولين له: «بدور وامشي»، لأن الذي تفعلينه قبل أن تبدئي القيادة صار يعمل بشكلٍ أوتوماتيكيٍّ «autopilot»، تفعلينه دون أن تفكري، هذا روتينٌ يحفظه المخ ويفعله.

حالما نتعلم شيئًا معينًا، الخلايا العصبية في المخ تبدأ في إطلاق إشاراتٍ طول الوقت، افعل هذا وبعده هذا وهكذا، وعندما نتعلم الشيء ونتقنه، مثل قيادة السيارة مثلًا، فالخلايا العصبية تطلق إشاراتها العصبية في أول العملية وفي آخر العملية فقط، يعني أن المخ يطلق إشاراتٍ عصبيةً حال ركوب السيارة، ويطلق إشاراتٍ وقت الوصول إلى المكان الذي نحن ذاهبون إليه فقط، لذا نجد أنفسنا وقد صلنا إلى المكان من غير أن نحس، لأن الروتين قد تكوّن. يهدأ المخ عندما يكون هناك ما نتوقعه، لأن الروتين يساعد في منحنا إحساسًا أكبر بالسيطرة.

أيضًا يخلق الروتين مساحةً للتفكير الواضح. القشرة الجبهية للمخ (prefrontal cortex) مسؤولةٌ عن التخطيط والتفكير، والمنطق والتحكم العاطفي، وهذا الجزء من المخ يتعب بسهولةٍ، فكلما استخدمناه زاد تعبه، مما قد يؤثر على قدرتنا على التفكير بوضوحٍ، واتخاذ قراراتٍ حكيمةٍ، والتواصل جيدًا مع الآخرين، ولذلك فإننا عندما نبتكر عاداتٍ روتينيةً، يخزن المخ تلك الإجراءات الروتينية في مراكز العادات (basal ganglia)، ونتيجةً لذلك، فإن الروتين يوفر مساحةً في القشرة الجبهية، حتى نتمكن من التفكير والتركيز بشكلٍ أفضل على المهام الجديدة والعلاقات المهمة.

لذلك فإن الروتين مفيد جدًّا للأطفال. تتكون العادات بالتكرار وبالاستمرارية، وهذا يجعل المخ هادئًا، وهكذا نمشي خطواتٍ صغيرةً باستمرارٍ، وسنجد أننا نستمر بتحقيق أهدافنا دون أن نشعر.

بالتأكيد لن يكون كل يومٍ مثل الآخر، لأنه سيكون عندنا تمارين في أيامٍ معينةٍ، وأيامٌ أخرى نرجع إلى البيت مباشرةً، لذا، كل يوم من هذه الأيام لا بد أن يكون فيه الروتين الخاص به.

مثلًا لو كان التمرين بعد المدرسة مباشرةً وليس هناك وقتٌ للأكل قبله، أو أنّ ابنك لا يجب أن يثقل في الأكل حتى يستطيع أن يتمرن جيدًا، فالحل هو أن يأكل شطائر أو وجباتٍ خفيفةً قبل الحصة الأخيرة، ومن الممكن أن يأكل فاكهةً وخضارًا قبل التمرين بوقتٍ قليلٍ، حتى يستطيع أن يتمرن دون أن يشعر بالدوار، أو يتجنب عدم استطاعته أداء التمارين بسبب شعوره

بالثقل لأن معدته ممتلئةٌ، إذا كان لدى الأبناء أكثر من تمرين في اليوم الواحد، نحدد نصف ساعةٍ أو ساعةً للمذاكرة بعد أول تمرينٍ، حسب الوقت المتاح بين التمارين. وبعد انتهاء التمارين يمكن أن يُكملوا مذاكرتهم قبل العودة إلى البيت، ففي البيت سيرغبون في النوم أو مشاهدة التلفاز، أو اللعب على الهاتف بعد يومهم الطويل، وسيرفضون الدراسة في البيت قطعًا.

كلما كبر الأبناء رغبوا في البدء بالمذاكرة بعد إخوتهم الأصغر سنًّا بقليلٍ.

وحتى يلتزم أبناؤنا بمواعيد المذاكرة وحل الواجبات، يكون الأحسن أن نكتبها ونعلقها في مكانٍ ظاهرٍ، على الثلاجة أو فوق مكاتبهم، ويا حبذا لو كان الجدول ملونًا، لأن المخ يخزن الصور بسهولةٍ أكثر، وسيكون أبناؤك قادرين على بدء المذاكرة في الأوقات المحددة دون مجهودٍ كبيرٍ من الأهل، لأن المعلومة قد جرى تخزينها.

ومن المهم أن نتفق على عدم استعمال الهواتف إلا بعد الانتهاء من المذاكرة، حتى ينهي الأبناء كل ما عليهم قبل حصولهم على المتعة التي ينتظرونها.

هذا الجدول مثالٌ لتنظيم اليوم، يمكن أن يتغير حسب السن وطبيعة التمارين وطبيعة المذاكرة والتعليم بالطبع.

الوقت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
4-3:30	راحة+ وجبة خفيفة	راحة	راحة+ وجبة خفيفة	راحة	راحة+ وجبة خفيفة	غداء	غداء
4:30-4	تمرين	غداء	تمرين	غداء	تمرين	غداء	غداء
5-4:30	تمرين	واجبات مذاكرة	تمرين	واجبات مذاكرة	تمرين	زيارات عائلية ونزهات	واجبات ومذاكرة طول اليوم
5:30-5	واجبات مذاكرة	واجبات مذاكرة	واجبات مذاكرة	واجبات مذاكرة	واجبات مذاكرة		
6-5:30	تمرين	واجبات مذاكرة	تمرين	واجبات مذاكرة	تمرين		
6:30-6	تمرين	راحة	تمرين	راحة	تمرين		
7-6:30	غداء	واجبات مذاكرة	غداء	واجبات مذاكرة	غداء		
7:30-7	واجبات مذاكرة	واجبات مذاكرة	واجبات مذاكرة	واجبات مذاكرة	واجبات مذاكرة		
8-7:30	واجبات مذاكرة	واجبات مذاكرة	واجبات مذاكرة	واجبات مذاكرة	واجبات مذاكرة		
8:30-8	راحة	مساعدة الأهل في المنزل	راحة	مساعدة الأهل في المنزل	راحة		راحة
9-8:30	واجبات مذاكرة	قراءة حرة	واجبات مذاكرة	قراءة حرة	واجبات مذاكرة		عشاء مع العائلة
9:30-9	عشاء مع العائلة	عشاء مع العائلة	عشاء مع العائلة	عشاء مع العائلة	عشاء مع العائلة		
10-9:30	راحة/ لعب مع العائلة	راحة/ لعب مع العائلة	راحة/ لعب مع العائلة	راحة/ لعب مع العائلة	راحة/ لعب مع العائلة		وقت حر

يمكنك الآن تجهيز الجدول المناسب لأبنائك حسب سنهم والمهام المطلوبة منهم:

الوقت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت

وهنا يجب أن نعرف عدد ساعات النوم المناسبة لكل سنٍّ كي ننظم اليوم جيدًا.

وفيما يلي توصيات مدة النوم لمؤسسة النوم الوطنية بالولايات المتحدة، وهذه التوصيات هي نتيجة جولاتٍ متعددةٍ بعد مراجعةٍ شاملةٍ للدراسات العلمية المنشورة عن النوم والصحة، وتضمنت لجنة الخبراء ستة خبراء في النوم، وخبراء من الرابطة الأمريكية لعلماء التشريح، والأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، والكلية الأمريكية لأطباء الصدر، والجمعية الأمريكية لأمراض الشيخوخة، وجمعية طب الأعصاب الأمريكية، والجمعية الفسيولوجية الأمريكية، والرابطة الأمريكية للطب النفسي، وجمعية أمراض الصدر الأمريكية، وجمعية علم الشيخوخة الأمريكية، وجمعية التشريح وعلم وظائف الأعضاء البشرية، والكونجرس الأمريكي لأطباء النساء والتوليد.

السن	عدد ساعات النوم الموصي بها
0 – 3 شهورٍ	14 – 17 ساعةً
4 – 11 شهرًا	12 – 15 ساعةً
1 – 2 سنة	11 – 14 ساعةً
3 – 5 سنواتٍ	10 – 13 ساعةً
6 – 13 سنةً	9 – 11 ساعةً
14 – 17 سنةً	8 – 10 ساعاتٍ
18 – 25 سنةً	7 – 9 ساعاتٍ
26 – 64 سنةً	7 – 9 ساعاتٍ
أكثر من 65 سنةً	7 – 8 ساعاتٍ

مثالٌ آخر على نوعٍ مختلفٍ من الروتين، فعندما تلاحظين أن ابنك يذاكر أو يحل واجباته بإهمالٍ ودون تركيزٍ، بدلًا من معاقبته، وقبل البدء في حل الواجبات، وضحي له ما هو المطلوب منه بالضبط، على سبيل المثال:

- أن يحلّ الواجب بطريقةٍ صحيحةٍ.

- أن يكون خطه جيدًا وواضحًا.
- أن تكون الكراسة نظيفةً.
- أن يحاول الانتهاء بسرعةٍ ومن دون أي سرحان.
- أن يعرض عليك الواجب بعد الانتهاء منه.

المهم هو الاتفاق على ما هو متوقعٌ ومطلوبٌ منه. من غير الاتفاق على مقياسٍ أو مسطرةٍ معينة بينكما تقيس ما الذي يعنيه أنه أنهى واجباته ليستطيع اللعب أو الحصول على الهاتف، لن تستطيعي محاسبته، وإلا سيكون هذا الحساب ظالمًا جدًّا.

من دون الاتفاق على معيارٍ محددٍ أو مسطرةٍ لقياس كيف انتهى أولادك من المذاكرة، ومدى جودة المذاكرة وحل الواجبات، لا تستطيعين لومهم أو عقابهم، لأنه لم يوجد اتفاقٌ واضحٌ منذ البداية.

تحتاجين إلى أن تتفقي مع أولادك على ما هو متوقع منهم: كيفية المذاكرة، وجودة الواجبات. كل شيء يجب أن يكون واضحًا.

لو كان نظامك اليومي في البيت أن تجلسي مع أبنائك وتذاكروا كل شيءٍ، فلن تستطيعي الاستمرار هكذا دائمًا. من الصف الثالث الابتدائي، ابدئي بسحب مساعدتك تدريجيًّا، إلى أن يصبحوا قادرين على أن يحلّوا واجباته وحدهم، وأنت مهمتك ستكون المتابعة فقط، والتأكد من أنهم حلوا الواجبات، وأنهم أخذوها في الحقيبة، عن طريق سؤالهم والتأكيد عليهم فقط، لست أنت من ستضع أشياءهم في الحقيبة طبعًا.

روتين مكان المذاكرة: لا بد أن يكون مكان المذاكرة ثابتًا بقدر الإمكان، وتكون فيه كل الأدوات التي تساعدهم على المذاكرة، من ورقٍ وأقلام وملصقاتٍ

وغيرها، ويكون خاليًا من المشتتات مثل الهواتف والألعاب بأنواعها، سواءٌ الإلكترونية أو العادية. ولو أراد أبناؤك تغيير المكان في أحد الأيام، فاسمحي لهم بالتغيير لفترةٍ مؤقتةٍ، حتى لا يشعروا بالملل.

طبعًا هذه ليست دعوةً لأن يدخل الروتين في كل جانبٍ من حياتنا، لأن الروتين الصارم يقتل الإبداع، ويجعلنا لا نفكر لماذا نفعل ما نفعله؟ وهل توجد بدائل أم لا؟ ويجعلنا ندور في الساقية التي لا نعرف كيف نخرج منها. لذا لا بد أن نراجع الروتين الذي نفعله في حياتنا كل فترةٍ، هل يقتل إبداعنا؟ هل يؤخرنا عن تحقيق أمورٍ أحسن من التي نفعلها؟

تذكري أن الروتين مفيدٌ في الأشياء الأساسية، التي تحافظ على الأمان والاستقرار، وكسر الروتين أيضًا مهمٌّ من آنٍ لآخر.

والآن صفي الروتين الذي ستتبعينه في بيتك:

....

....

....

....

القاعدة الثانية: التخطيط والتنظيم



الرؤية الواضحة المدعومة بخططٍ محددةٍ

تمنحك شعورًا هائلًا بالثقة والقوة.

بريان تريسي



وهذه من أهم الخطوات في المذاكرة، والحقيقة أنها تؤثر جدًّا على المذاكرة والامتحانات، وحتى طريقة الحل. يعني يمكن أن يكون الطالب متفوقًا، ويكتب إجاباتٍ صحيحةً في الامتحان، لكن ورقته فوضويةٌ، وخطه سيئٌ، ولا يوجد أي تنظيمٍ في الكتابة، فمن الوارد جدًّا أن تنقص درجاته لأن المصحح لم يستطع أن يقرأ الإجابة، أو لم يستطع الوصول إلى بقية الإجابة، ولم يعثر على أول السؤال من آخره، لأن الطالب لم ينظم ورقة إجابته.

كثيرون من أبنائنا لا تكون لديهم أي مشكلةٍ في المذاكرة وهم في المرحلة الابتدائية، لكن عندما ينتقلون إلى المرحلة الإعدادية نجد أن المشكلة ظهرت فجأةً. لقد كانوا قادرين قبل هذا على أن يفهموا من المدرسين في المدرسة، ويحفظوا بقليلٍ من المذاكرة، لكن الموضوع في المرحلة الإعدادية مختلفٌ، لأن المناهج كبرت، وهم محتاجون إلى مهاراتٍ تنظيميةٍ من الممكن أنهم لم يتعلموها في الابتدائية، هذا بالإضافة إلى التغيّرات التي تحصل في بداية المراهقة طبعًا، من تغيراتٍ مزاجيةٍ وهرمونيةٍ وفسيولوجيةٍ، فيحصل نزولٌ

مفاجئٌ في المستوى التعليمي، ويبدأ الأهل بالشعور بأن أبناءهم قد صاروا مهملين وفاشلين، وتبدأ المشكلات من هنا.

لو كنت تسألين أبناءك على «الشيتات» الناقصة أو الكتب المنسية في المدرسة على «جروب الواتساب» الخاصة بالمدرسة أكثر من مرةٍ في الأسبوع، فهذا يعني أن لديهم مشكلةً خطيرةً في التنظيم، ولو كانوا يسلمون مشاريعهم متأخرين عن التاريخ المحدد، ويحتاجون منك إلى أن تذكريهم طول الوقت، فهم محتاجون إلى طريقةٍ جديدةٍ ليكونوا قادرين على أن ينظموا أمورهم بشكلٍ أفضل.

وهذه الخطوة نحتاج فيها إلى ورقةٍ وقلمٍ، وإلا فكيف سنخطط؟

أولًا: إذا كنت وزوجك من محبي النظام جدًّا، وكانت حياتكما مرتبةً، في حين أن أبناءكما ليسوا مثلكما، فهذا سيجعلكما متوترين وعصبيين بسببهم. يجب أن تعرفا أن أبناءكما أشخاصٌ مختلفون عنكما. تقبلي اختلافهم حتى تستطيعي التعامل معهم.

ثانيًا: لا بد أن تتصالحي مع أبنائك على كل المشاحنات التي فاتت، حتى تبدؤوا من جديدٍ، وأسهل وأقصر طريقٍ هو أن تتكلمي معهم بطريقةٍ مباشرةٍ، وتقولي لهم: «أنا لا أريد أن نتشاجر مرةً أخرى من أجل المذاكرة، وسنتكلم معًا عن أفضل طريقةٍ حتى تتحسن المذاكرة».

هنا ستتصرفين كأنك مدربٌ، وهذا أفضل ما يمكنك فعله لأبنائك، أن تسأليهم وتتركي لهم مهمة التوصل إلى الحل، لأنهم لن يقبلوا أيًّا من الحلول التي ستقولينها، وسيقولون إنها غير مناسبةٍ.

ستسألينهم سؤالًا تلو الآخر، وتمنحينهم مساحةً ليفكروا ويجيبوا. لا تدخلي وجهة نظرك في البداية، عندما ينهون أفكارهم كلها، اقترحي عليهم أمورًا تساعدهم.

- ما هو أكثر شيءٍ يجعلك تسلم واجباتك متأخرًا أو لا تسلمها أصلًا؟
- ما هي المشكلة التي تؤخرك عن المذاكرة؟
- ما هي الأشياء التي ستساعدك على تسليم واجباتك مبكرًا؟
- كيف أستطيع مساعدتك؟

واستمعي كثيرًا، استمعي إليهم باحترامٍ شديدٍ، وامنحيهم قدرهم حتى يحسوا أنهم متشجعون للتكلم معك.

سيبدؤون بإخبارك عن مشكلاتٍ، قد يكون من ضمنها التنظيم، ولو لم يقولوا أي شيءٍ، قولي لهم: ما رأيكم أن نتكلم عن كيفية تنظيم طريقتنا في المذاكرة؟ وسأخبركم ببعض الأشياء التي ستساعدكم جيدًا وتجعلكم تنجزون أسرع وأنتم مرتاحون؟

ركزي عليهم، لا تركزي على شعورك بالسعادة عند إنجازهم، أو أن يكونوا أبناءً أفضل، فلن تكون النتيجة قويةً، لأنهم سيحاولون إرضاءك قليلًا ثم سيملون، لكن عندما تركزين على كيفية جعلهم مرتاحين فسيكونون سعداء، وستنمين لديهم حوافز داخليةً يستمر تأثيرها لمدةٍ أطول.

ثالثًا: جهزي معهم قائمة تخطيط «checklist» أو «planner»، حينما يرون خططهم مكتوبةً أمامهم سيسهل عليهم المذاكرة (visualization)، عندما يرون المهام التي عليهم إنجازها أمام أعينهم والتي سيخزنها المخ في شكل صورةٍ، لذا سيكون تنفيذها أسهل.

أنا أتذكر جيدًا عندما كنت صغيرةً، لم تكن عندي مشكلات في التنظيم لأني كنت أعلق كل الأشياء التي من المفترض عملها أمامي على المكتب، كي لا أنسى شيئًا، وكنت أستمتع جدًّا عندما أشطب الأشياء التي أنهيتها، وهذا كان يساعدني على الحفاظ على الروتين نفسه طول السنة، وعندما تعودت على هذه الطريقة، لم أعد في حاجةٍ إلى النظر إلى القائمة التي جهزتها.

تختلف قائمة التخطيط من شخصٍ لآخر، أي أنها ستتناسب تناسبًا عكسيًّا مع النظام، بمعنى أن تكون مفصلةً أكثر للأقل نظامًا، وأقل تفصيلًا للأكثر نظامًا.

حسب السن، إما أن نساعدهم في كتابة قائمة التخطيط لو كانوا يستطيعون القراءة، وإما أن نضع لهم صورًا لو كانوا صغارًا:

الوقت	المطلوب	علامة الانتهاء من المطلوب
صباحًا قبل المدرسة	غسل الأسنان	
	الوضوء	
	الصلاة	
	لبس المدرسة	
	الإفطار	
	السندوتشات	
	الخضار	
	الفاكهة	
	الوجبات الخفيفة	
بعد الرجوع من المدرسة	الاستحمام	
	الوضوء	
	صلاة العصر	
	تعليق ملابس المدرسة	
	وضع الحقيبة في مكانها	
	وضع الحذاء في مكانه	
	الغداء	
	الواجبات والمذاكرة	
	صلاة المغرب	
	وضع الواجبات في الحقيبة	
	الرجوع لجدول المذاكرة للتأكد من عمل كل المطلوب	
قبل النوم	ترتيب حقيبة المدرسة	
	ترتيب حقيبة التمارين	
	صلاة العشاء	
	وجبة العشاء	
	غسل الأسنان	
	قراءة	
	أذكار - قرآن	

ويمكن أن نساعدهم في عمل قائمة تخطيطٍ منفصلةٍ، كي يأخذوها معهم إلى المدرسة، حتى لا ينسوا كتبهم وكراساتهم وأنشطة الواجب في اليوم التالي في المدرسة.

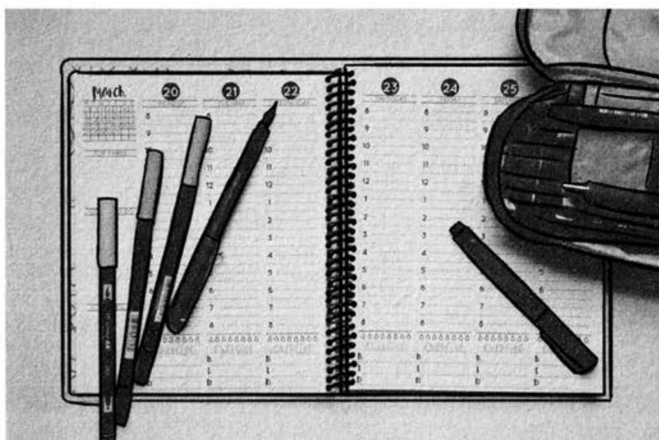
اليوم	المطلوب	علامةٌ تدل على الانتهاء من المهمة
الأحد	واجب العربي	
	كتاب الرياضيات	
الاثنين	واجب اللغة الإنجليزية	
	كتاب الدراسات	
	أوراق العلوم	
الثلاثاء	كتاب اللغة الفرنسية	
	أوراق العربي	
الأربعاء	أوراق الرياضيات	
	كتاب العلوم	
الخميس	أحضر كل شيءٍ معك	

لو كان أبناؤك ينسون كتبهم أو الكراسات التي من المفترض أن يحلوا فيها الواجبات في المدرسة، عليهم أن يذكروا أنفسهم في المدرسة قبل أن يعودوا إلى البيت، بأن يعدوا قائمة تخطيطٍ مثلًا، أو يكتبوا المطلوب في كراسةٍ منفصلةٍ يراجعونها قبل الخروج من المدرسة. لا تحلي مشكلاتهم، فهم المسؤولون عنها.

المهمة (الأدوات المطلوبة)	هل انتهيت منها؟
كراسة العربي	
كتاب العلوم	
2 قلم رصاص	
كراسة الرسم	

رابعًا: تجهيز مكانٍ مخصصٍ للمذاكرة، مثل مكتبٍ، أو طاولة السفرة بعد أن تكون خاليةً تمامًا، من المهم جدًّا أن يذاكر أبناؤنا وهم جالسون على كرسي وأمامهم طاولة، ومن المهم جدًّا ألّا يذاكروا على السرير. الطاولة التي يستعملونها للمذاكرة يجب أن تحوي كل الأدوات التي يحتاجون إليها، حتى لا يتركوا أماكنهم من آنٍ لآخر للبحث عن أشيائهم.

من المهم أيضًا أن تكون الإضاءة جيدةً ومريحةً لأبنائك، ويكون مكان المذاكرة بعيدًا عن الضوضاء والأطفال الأصغر سنًّا.



دفتر تخطيط

خامسًا: عندما نبدأ المذاكرة، نضع كل الكتب على بعضها بالترتيب التي سنذاكرهم به، وليكن على اليمين، وعندما ينتهون من واجبٍ أو مذاكرة مادةٍ ما، يضعونها على اليسار، بحيث يرون بأعينهم أن كومة «المطلوب إنجازه» تقلّ، وكومة «الذي انتهى» تزيد.

وهذا فائدته عظيمة جدًّا، فعندما تحقق أهدافًا ولو صغيرةً جدًا، يخزن المخ المعلومة التي ساعدتك على تحقيق هذا الهدف، وهذا يحدث في كل مرةٍ تحقق هدفًا أو تنجز شيئًا، لأن الدوبامين يتدفق ويذهب للجزء المسؤول عن المتعة والتعلم والدوافع، فيجعلنا نحسّ بتركيزٍ أكبر، ويجعلنا راغبين في أن

نكرر التجربة التي أفرزت الدوبامين وأشعرتنا بهذه المتعة. عندما تزيد كومة الإنجاز، سيظل الدوبامين يفرز مع كل واجبٍ ننهيه، وسنرغب في أن نكبّر هذه الكومة أكثر، إلى أن ننهي المهام التي علينا.

وما سيجعل المخ محفزًا دائمًا، أن هناك وقتًا في الليل، لو أنهى أبناؤك واجباتهم قبله، فسيكون عندهم وقت فراغٍ يفعلون فيه ما يرغبون، وسيحسون بالمتعة مرةً أخرى عندما يجربون هذا الإحساس.

سادسًا: استخدام الملفات ذات الألوان (binders): كل مادةٍ لها ملفٌ ذو لونٍ مختلفٍ نضع فيه الواجبات التي تم حلها ولن نعيدها إلى المدرسة ثانيةً، أو التي طبعت في البيت من أجل المراجعة، أو حتى أوراق الامتحانات التي جرى تصحيحها، فإذا بحث أبناؤك عن ورقةٍ بعينها سيجدونها بسهولةٍ. والشيء نفسه يمكن فعله مع الواجبات للمواد المختلفة، بحيث لا تختلط معًا. الألوان الزاهية ستجعل أبناءك سعداء مهما كانت أعمارهم، وستشجعهم على تنظيم مذاكرتهم بصورةٍ أفضل.

سابعًا: حسب العام الأكاديمي للطفل، نحدد وقت الواجبات كي لا يكون ثقيلًا. يعني:

- 10 دقائق لمرحلة الحضانة.
- 20 دقيقةً للسنتين الأولى والثانية من المرحلة الابتدائية.
- 30 دقيقةً للسنة الثالثة من المرحلة الابتدائية.
- 40 دقيقةً للسنة الرابعة من المرحلة الابتدائية وهكذا.
- ساعةٌ ونصف للمرحلة الثانوية.

أما وقت المذاكرة، فيكون مساويًا لوقت الواجب تقريبًا. يمكن أن نقسم المواد على الأسبوع، بحيث يجري مراجعة مادةٍ كل يومٍ، ليستطيعوا تغطية كافة المواد طوال الأسبوع.

ثامنًا: تابعي معهم الواجبات التي توضع على نظام المدرسة، سواءٌ كانوا يستعملون نظامًا عبر الإنترنت يضعون عليه كل الواجبات والامتحانات، أو يبعثونه مكتوبًا، وعلّمي أبناءك أن يحتفظوا بمفكرةٍ صغيرةٍ يسجلون فيها

الواجبات ومواعيد الامتحانات حالما تخبرهم عنها المدرّسة. فإذا ما نسي أحدهم تسجيلها دعيه يتصل بزميلٍ له معروفٌ عنه تركيزه الشديد، للتحقق من كتابته لكل الواجبات أم أنه نسي شيئًا ما، وانتبهي حتى لا يعتمد على زميله طول الوقت.

تاسعًا: نحن محتاجون دائمًا إلى أن نستمع إلى أبنائنا، وأن نعرف ما الذي يوترهم، وأن نعلمهم كيف يكونون مرنين في حل مشكلاتهم. قد يكون أبناؤنا تحت ضغطٍ شديدٍ دون أن يقولوا لنا، وهذا لأنهم قد لا يعرفون ما بهم أصلًا، وكل ما يظهر لنا هو أنهم عصبيون ومتوترون طول الوقت. ليس كل الأبناء متشابهين، فربما يكون أبناء أختك -ما شاء الله- متفوقين أكاديميًّا ورياضيًّا، وترغبين في أن يكون أبناؤك مثلهم، لكن لا بد أن ندرك أننا مختلفون، فقد يحتمل بعضهم جدولًا دراسيًّا مضغوطًا، لكنه لا يحتمل المشي طول اليوم، وقد يحتمل آخرٌ أداء تمارين ثقيلةٍ أو أوجاعًا، لكنه لا يحتمل ساعةً مذاكرة واحدةً.

عاشرًا: نحن محتاجون جدًّا إلى أن نعيد تقييمهم، وخصوصًا في الرياضة، يجب أن يمارسوا الرياضة، لا جدال في ذلك، لكن يجب أن يستمتعوا بالرياضة أيضًا، لا أن يستمروا لسنواتٍ في الذهاب والإياب من التمارين، وبذل الكثير من الجهد، وقد يحققون بطولاتٍ ويحصدون الجوائز وهو ليسوا سعداء. يجدر بكم الاتفاق على نوع الرياضة التي سيمارسونها، وهذا بعد أن يتعرفوا على رياضاتٍ كثيرةٍ، لا بأس بأن يمضوا ثلاثة أشهرٍ في ممارسة لعبةٍ ما ثم يغيرونها، إلى أن يستقروا على رياضةٍ أحبوها. من المهم جدًّا أن نقيم هدفنا، لماذا نمارس الرياضة؟

والآن، ما هي أول خطوةٍ في التنظيم والتخطيط؟

....

....

....

....

القاعدة الثالثة:
استخدام الألوان مهمٌّ في المذاكرة

أوضحت الدراسات أن استخدام الألوان في المذاكرة يحفز التركيز والذاكرة ويزيد من الإنتاجية.

فمثلًا الألوان الدافئة مثل الأصفر والأحمر والبرتقالي لها تأثيرٌ أكبر على الانتباه، مقارنة بالألوان الباردة مثل البني والرمادي. وأيضًا ارتبطت ألوانٌ معينةٌ بأنواعٍ معينةٍ من المشاعر. فمثلًا يجري ربط اللون الأحمر بمشاعر قويةٍ مثل الحب والغضب.

بناءً على دراساتٍ مختلفةٍ، فإن استخدام خلفيةٍ ذات لونٍ متباينٍ مع لون القلم الذي نكتب به له تأثيرٌ قويٌّ، فمثلًا: استخدام خلفيةٍ بيضاء اللون مع كتابةٍ باللون الأسود له تأثيرٌ أفضل للاحتفاظ بالذاكرة على المدى القصير والطويل، وقد يكون هذا هو السبب وراء ارتباط أفضل مطاعم الوجبات السريعة في العالم بألوانٍ زاهيةٍ، فمثلًا: يستخدم «ماكدونالدز» اللونين الأصفر والأحمر في شعاره، في حين يستعمل «كنتاكي فرايد تشيكن» اللونين الأحمر والأبيض، وهذا له تأثيرٌ كبيرٌ على نفسية المستهلكين، فاللون الأحمر يتميز بالتعلق العاطفي والانتباه والذاكرة، ما يزيد من احتمالية الشراء بعد ذلك.

اللون الأحمر:

لتجعلي أطفالك يتذكرون ما تعلموه، استخدمي اللون الأحمر. وبعكس المتعارف عليه، لا تضعي علامةً على الأخطاء باللون الأحمر، لأن هذا يعزز الأخطاء ويجعلها تثبت.

ولكن علمي طفلك أن يكتب النقاط الرئيسية، وأن يكتب قوائم المهام والواجبات والامتحانات باللون الأحمر.

اللون الأخضر:

هو لونٌ مريحٌ ومرتبطٌ بالغذاء الصحي وبالطبيعة. اللون الأخضر يساعد على التركيز، فعندما تريدين أن تجعلي طفلك يركز وأنتِ تذاكرين له، أو إن كانت المدرسات في الصف يردن أن يركز الطلاب، فلتكن الكتابة باللون الأخضر.

زيني غرفة أبنائك بالنباتات الخضراء حتى تحافظي على تركيزهم لأكبر وقتٍ ممكن.

اللون الأزرق:

يقال إن اللون الأزرق يعزز الإبداع، وكذلك المشاعر السلمية. يمكنك استخدام اللون الأزرق لتعلم المعلومات المعقدة.

يمكن أن يؤدي اللون الأزرق إلى تحسين قراءة القطع أو الفقرات، التي تأتي بعدها أسئلةٌ عن الإعراب، أو استخراج البلاغة في الكلمات المستخدمة.

علّمي أبناءك أن يستخدموا الورق الأزرق لمراجعة المعلومات.

اللون الأصفر:

اللون الأصفر هو لونٌ يحفز الانتباه، وهذا هو السبب في أن الكثير من أقلام التحديد باللون الأصفر، وأيضًا حافلات المدرسة في الكثير من الدول باللون الأصفر، حتى ينتبه سائقو السيارات والمارة إلى مرور حافلة المدرسة.

اللون البرتقالي:

يبعث اللون البرتقالي على الشعور بالراحة، مما يؤدي إلى تحسين وظائف المخ. تقول بعض الأبحاث إن النظارات ذات اللون البرتقالي تحسن الحالة المزاجية للشخص، ومن اللافت للنظر أن النظارات البرتقالية تمنع بفاعليةٍ الضوء الأزرق من الإلكترونيات، وهذا الضوء الأزرق المنبعث منها يمكن أن

يشوش على إفراز الميلاتونين، وكما هو معروفٌ، فإن الميلاتونين يساعد على النوم، والتشويش على إفرازه يصعّب عملية النوم.

يمكننا أن نجرب استخدام الأوراق البرتقالية عندما يحل ابنك امتحانًا تجريبيًّا في المنزل.

لا تستخدمي اللون الأبيض مع الأطفال الذين يعانون عسر القراءة أو التوحد أو الاضطرابات الحسية البصرية، إذ إن اللون الأبيض شديد السطوع، وغير مريحٍ بالنسبة إليهم.

القاعدة الرابعة:
استخدام الخرائط الذهنية

أحيانًا يواجه أبناؤنا صعوبةً في بلورة أفكار الدروس على الورق، وربط هذه الأفكار بعضها ببعضٍ، وأحيانًا نقرأ كتابًا وننساه بعد قليلٍ، ونواجه صعوبةً في استدعاء المعلومات منه.

استخدام الخرائط الذهنية يساعدنا كثيرًا في هذا الأمر.

ما هي الخرائط الذهنية؟

الخريطة الذهنية هي رسمٌ تخطيطيٌّ مرئيٌّ، يساعد على ربط المعلومات المتعلقة بفكرةٍ رئيسيةٍ، هذه الفكرة تبدأ من المركز (center)، ثم نستخدم الفروع لربط الأفكار الجديدة بالفكرة الرئيسية، وربط الأفكار بعضها ببعضٍ.

هناك برامج كثيرةٌ على الكمبيوتر قد استعملتها من قبل في عمل الخرائط الذهنية، ولكني وجدت أن استخدام الورقة والقلم يضفي الكثير من الابتكار والروعة عليها.

المؤلف الإنجليزي ومستشار علم النفس «توني بوزان» عمم استخدام الخرائط الذهنية، فأصبحت أكثر انتشارًا في الدورات التدريبية، خصوصًا في الولايات المتحدة والمملكة المتحدة وألمانيا. استخدمت الخرائط الذهنية قبل «بوزان»، حيث اخترعها الفيلسوف «بورفيري»، وهو فيلسوف من القرن الثالث قبل الميلاد، فقد وضع خريطةً ذهنيةً للمفاهيم التي أنشأها أرسطو.

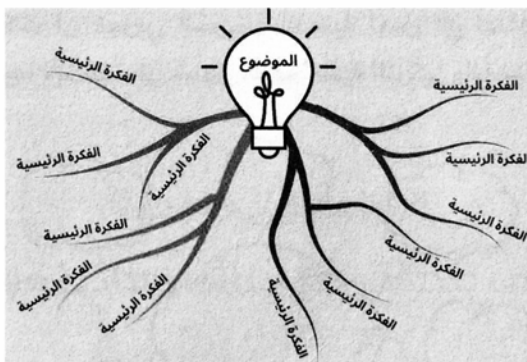
أثبتت الأبحاث العلمية أن للخرائط الذهنية تأثيرًا رائعًا، حيث إنها:

1. تجبرك على التركيز عن طريق ربط الأفكار والمفاهيم معًا.
2. تسهل استرجاع المعلومات في سياقاتٍ مختلفةٍ.
3. تزيد نسبة تذكر الأفكار إلى عشرة وربما خمسة عشر بالمئة عند استخدام الخرائط الذهنية، حتى في الذاكرة طويلة المدى.
4. تزيد التحفيز على المذاكرة، حيث إن رسم الطلاب للخرائط الذهنية يشجعهم على الإبداع.

كيفية استخدام الخرائط الذهنية

إليكِ المنهجية التي استخدمها «بوزان»:

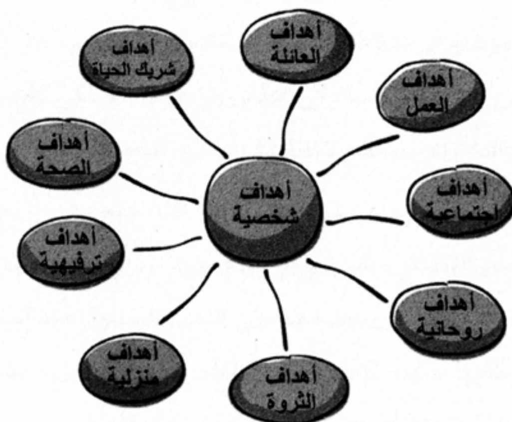
1. ابدئي في وسط الصفحة برسم دائرةٍ واكتبي داخلها الفكرة الرئيسية.
2. استخدمي الصور لأنها ستحافظ على انتباهك وتركيزك، لأن المخ يحتفظ بالصور بطريقةٍ أسهل وأسرع.
3. استخدمي الألوان، فالألوان تحفز المخ -كما ذكرت سابقًا- وتضفي الحيوية والبهجة على الخريطة الذهنية.
4. ارسمي فروعًا من الفكرة الرئيسية، حتى يربط المخ بين الأفكار بسهولةٍ، يعمل المخ عن طريق الربط بين شيئين أو ثلاثة أو أربعة، وهذا ما يسهل الفهم والتذكر كثيرًا.
5. اجعلي الفروع منحنيةً لأن الخطوط المستقيمة تبدو مملةً للمخ.
6. سبعة فروعٍ رئيسيةٍ هو الحد الأقصى للأفكار أو الكلمات الأولية التي يمكن استخدامها في الخرائط الذهنية.
7. استخدمي كلمةً واحدةً فقط، وإن تعذر ذلك فاستخدمي جملًا قصيرةً لكل فرعٍ، وكل جملةٍ سيتفرع منها عددٌ آخر من الأفكار، وهكذا...



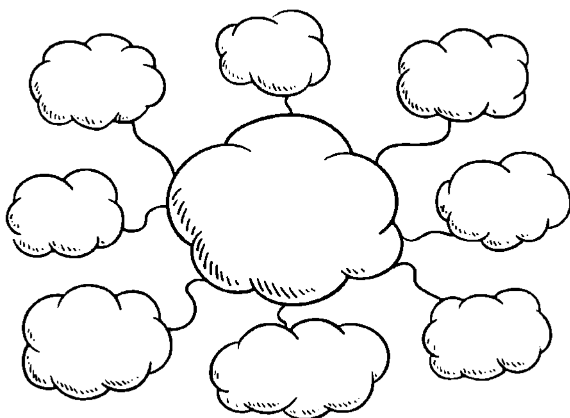
فيما يلي خريطةٌ ذهنيةٌ للأهداف الأساسية التي أضعها سنويًّا وكل ربع سنةٍ، حتى أركز فيما أريده، وتنطبع الأهداف في ذهني، وأسعى لتحقيقها باستمرارٍ، يتفرع من هذه الأهداف الخطوات التي أنوي أن أنفذها في أثناء الفترة المحددة.

أقسّم الأهداف إلى تسعة أهدافٍ، وهي أهدافٌ خاصةٌ بالعائلة، بالزوج، بالعمل، أهدافٌ اجتماعيةٌ، أهدافٌ روحانيةٌ، أهدافٌ ماليةٌ، أهدافٌ صحيةٌ، أهدافٌ خاصةٌ بالمنزل، أهدافٌ خاصةٌ بالاستمتاع والمرح.

هذا ما يحدث في المخ حقًّا. ما نفكر فيه، يجمعه المخ ويرسل إشاراتٍ عصبيةً إلى الحواس، حتى تلقط كل الفرص الخاصة بهذه الأفكار.



والآن يمكنك أن تجربي الخريطة الذهنية لعمل أي أهدافٍ تريدينها، وبالطبع علميها لأبنائك حتى تسهل عليهم عملية التركيز والحفظ.



القاعدة الخامسة:

كيف نتكلم مع أبنائنا وماذا نقول؟

«ما تقوله ليس ما يشكل كل الأهمية، بل كيف تقوله».

بغض النظر عن نوع العلاقة، يمكن أن تغير نبرة صوتك وتعبيرات وجهك الأجواء. سواءٌ كان هناك خلافٌ أم لا، يمكن أن يكون الصوت والتعبيرات مؤذيين جدًّا حتى لو كان ما يقال هو كلامًا عاديًّا.

التشجيع من الأساسيات المهمة جدًّا في التربية والعلاقات، والتشجيع المطلوب مختلفٌ عما فهمناه، وهو أن تقولي لأبنائك: «أنت متفوقٌ وذكيٌّ وعبقريٌّ»، الموضوع مختلفٌ تمامًا، فالتشجيع المطلوب هو تشجيع الجهد المبذول وليس تشجيع الصفة، لأن الطفل إذا عرف أنه ذكيٌّ فلن يبذل مجهودًا، فلو واجهته عقبةٌ ولم يستطع تخطيها بذكائه، فسيشك أصلًا في أنه ذكي.

د. «كارول دويك» أجرت بحثًا عن تأثير التشجيع على أربعمئة طفلٍ في الصف الخامس الابتدائي، خمسون بالمئة منهم جرى تشجيعهم على ذكائهم، أما النصف الثاني فقد جرى مدحهم على الجهد المبذول عند إعطائهم امتحانًا سهلًا، ولمّا طلبوا منهم الاختيار بين أداء امتحانٍ سهلٍ مطابقٍ للامتحان السابق، أو أداء امتحانٍ أصعب، كانت النتائج مذهلةً.

تسعون بالمئة من الذين جرى مدحهم على المجهود اختاروا الامتحان الأصعب، إنما معظم الذين جرى مدحهم على ذكائهم اختاروا الامتحان الأسهل، لماذا؟ لأن الفكرة التي دخلت أدمغتهم هي «لا بد أن نبدو أذكياء لذا لا يمكننا أن نخطئ»، وعليه فقد اختاروا الامتحان السهل خوفًا من أن يبدوا بصورةٍ سيئةٍ.

لما أرادت د. «كارول دويك» إعادة الامتحان للمرة الثانية، لم تعطهم خيارًا بين امتحانين أحدهما سهلٌ والآخر صعبٌ، بل أعطتهم امتحانًا أعلى من مستواهم الدراسي بسنتين، وقد أخفقوا جميعهم بالطبع.

ولكن...

الأطفال الذين جرى مدحهم سابقًا على الجهود التي بذلوها، ظلوا يحاولون حل الامتحان كثيرًا وبطرقٍ مختلفةٍ، أمّا الذين جرى مدح ذكائهم، فقد استسلموا بسرعةٍ وكانوا حزينين جدًّا.

هل تتوقف د. «دويك» بعد أن أخفق الأطفال؟ أبدًا! بل منحت الأطفال امتحانًا سهلًا أشبه بالامتحان الأول، وعلى إثر ذلك، ارتفعت درجات الأطفال الذين جرى مدح جهودهم بنسبة ثلاثين بالمئة، في حين قلت درجات الأطفال الذين جرى مدح ذكائهم.

د. «دويك» فسرت ذلك بأننا حين نمدح المجهود الذي بذله الأطفال، فإننا نشعرهم بأن لهم سيطرةً على إمكانياتهم، وهذا يجعلهم يبذلون جهدًا أكبر، وينهضون بعد كل عقبةٍ تواجههم، ولن يكونوا يائسين أو حزينين حين يفشلون.

هذه بعض الأمثلة من (قل ولا تقل) في موضوع مدح جهود أبنائنا بدلًا من مدح ذكائهم، أو عنونتهم «labelling» وإلصاق صفةٍ معينةٍ بهم:

لا تقل	قل
أنت قائد أصحابك!	لاحظت أن عندك مهاراتٍ قياديةً قويةً. هذا رائعٌ!
أنت أفضل من يصنع الكيك!	أنت تستمتعين في أثناء صنعك للكيك، وهذا يبدو واضحًا عليك!

مادة الرياضيات لا تناسبك أبدًا	دعنا نجرب وسائل مختلفةً لحل الرياضيات، أعتقد أنك تحتاج إلى طرقٍ جديدةٍ لدراسة الرياضيات حتى تكون أسهل. لنتحدث مع معلمتك بهذا الشأن.
أنت طفلٌ سيئٌ!	لقد فعلت شيئًا خاطئًا اليوم! ما الذي شعرت به عندما حدث ذلك؟
أنت عبقريٌّ في الجغرافيا!	أحب أن أرى الطاقة والبهجة عندما تتعلم شيئًا جديدًا في الجغرافيا.
هذا مشروعٌ عظيمٌ جدًّا!	من الجميل أنك حاولت إنجاز مشروعك مع إحساسك بصعوبته.
أنا فخورةٌ بك!	عليك أن تفخر بنفسك، فقد راجعت المسائل واكتشفت مواطن الخطأ.
لقد حصلت على الدرجة النهائية، أنت رائعٌ!	أعرف أنك حققت الدرجة النهائية لأنك تدربت على الامتحانات كثيرًا.
أنت ذكيٌّ!	الأفكار التي تخطر على بالك هي أفكارٌ مميزةٌ فعلًا، من أين تعلمتها؟

حسنًا، أحيانًا لا نستطيع تمالك أنفسنا لو حصل أبناؤنا على درجاتٍ ولم تكن جيدةً جدًّا، ماذا نقول لهم؟ من الرائع أنك حصلت على درجاتٍ سيئةٍ!

لا طبعًا، بل سنتبع طريقة الشطيرة (sandwich technique)، وقد ذكرت هذه الطريقة سابقًا في كتابي «كيف تربين فتاةً واثقةً من نفسها»، وسأذكرها مرةً ثانيةً هنا:

الخطوة الأولى: امدحي أبناءك وقولي لهم شيئًا إيجابيًا، مثل: كم هم رائعون في تواصلهم مع المدرسين، أو أنهم بارعون في حل مسائل الرياضيات بطريقةٍ دقيقةٍ. صفي المدح بالتفصيل.

الخطوة الثانية: قولي لهم ما تريدينه بطريقةٍ إيجابيةٍ، بلا توبيخٍ أو إهاناتٍ، وتحدثي في موضوعٍ واحدٍ فقط، ولا تتحدثي عن أخطائهم السابقة.

الخطوة الثالثة: هي أن تقولي شيئًا إيجابيًا مرةً أخرى، مثل أنت فعلًا مجتهدٌ، لأنك تبذل جهدًا كبيرًا في المذاكرة، أو قولي لهم كم تحبينهم، أو أخبريهم أنك تثقين بهم.

باختصارٍ، قولي شيئًا إيجابيًّا، ثم تحدثي في الموضوع الأساسي، ثم اختمي بشيءٍ إيجابيٍّ مرةً أخرى. الشيء الإيجابي كأنه الخبز من فوقٍ ومن

تحتٍ، والنقد البناء هو حشو الشطيرة، والنتيجة -بإذن الله- أنه سيتقبل حديثك دون ضيقٍ، لأنك قلت ما تريدينه بطريقةٍ أنيقةٍ، بها الكثير من الاحترام، دون انتقادٍ ولا تأنيبٍ.

مثال: لقد أجبت عن خمسة أسئلةٍ من أصل عشرةٍ بطريقةٍ صحيحةٍ، وهكذا فقد بذلت مجهودًا أفضل من المرة الماضية. كيف يمكننا تحسين الدرجة في المرة القادمة؟ بأن نحفظ الكلمات مبكرًا، ونراجعها أكثر من مرةٍ، كما يمكن أن أسمّعها لك، وحتى تستطيع حفظ الكلمات الخمس التي أخطأت فيها، ذاكرها الآن ثم اكتبها حتى أسمعها لك. لكن من الجميل أنك كتبت كلماتٍ صعبةً بطريقةٍ صحيحةٍ، وجميلٌ أن ورقتك نظيفةٌ.

من ضمن الأساسيات التي يحتاج إليها أبناؤنا أيضًا -سواءٌ في البيت أو المدرسة- هي روح الدعابة والمزاح، أظهرت الأبحاث أن الفكاهة وروح الدعابة تزيد من الانتباه والتركيز، وتساعد في عملية الفهم والتعلم والاستيعاب، وكذلك بناء العلاقات بين الأبناء والأهل، وبين الطلاب والمعلمين في الفصل أيضًا.

كما تؤكد الأبحاث أن الفكاهة تفيد أبناءنا، وتفيدنا نحن أيضًا، بزيادة التعاون والمشاركة والشعور بالانتماء للمكان، سواءٌ في المدرسة أو البيت.

القاعدة السادسة:
المقابلات العائلية (Family Meetings)

«وجودنا وسط عائلاتنا يعني أننا محاطون بالحب طوال الوقت»



المقابلات العائلية من الأشياء المحفزة جدًّا لو نظمت بطريقةٍ صحيحةٍ، فهي تقرب أفراد العائلة من بعضهم، وتجعلهم يفهمون أمورًا كثيرةً عن بعضهم، وتُشعر الأبناء أن العائلة هي صمام أمانهم.

بمجرد أن تجتمع العائلة على وجبةٍ واحدةٍ على الأقل في اليوم، يزيد تفاهمهم، ويصبحون أكثر ثقةً، ويحصلون على درجاتٍ بين ممتازٍ وجيدٍ جدًا

بنسبة أربعين بالمئة أعلى من غيرهم، ويكونون أكثر مرونةً وتعاونًا، وأقل عرضةً للعادات السيئة مثل التدخين. يكون التغيير ملحوظًا جدًّا إذا ما نُظمت اللقاءات العائلية بطريقةٍ جميلةٍ.

أنا أحب تقسيم المقابلات العائلية إلى نوعين حتى نفرق بينهما:

النوع الأول: مقابلاتٌ عائليةٌ لحل المشكلات

وتكون مدتها من عشرين إلى ثلاثين دقيقةً، بهدف مناقشة قوانين العائلة، من حيث الأشياء المسموح بها والأشياء الممنوعة، وتوقعاتنا تجاه أبنائنا، ومناقشة مشكلات الدراسة ودرجاتهم، والأسباب التي أدت إلى حصولهم على درجاتٍ سيئةٍ، وكيف يمكننا أن نتجنب الدرجات السيئة بعد ذلك، وما نوع المساعدة التي يحتاجون إليها لرفع درجاتهم. يحاول كل فردٍ في العائلة أن يقول حلًّا. ويمكن بعد ذلك أن نتناول شيئًا لذيذًا معًا، ونمزح قليلًا مع أبنائنا فحسب.

النوع الثاني: مقابلاتٌ عائليةٌ منتظمةٌ

يكون هدفها أن نقرب بيننا وبين أبنائنا، ونفعل فيها الآتي:

- نحضر أطعمةً لذيذةً يحبها أبناؤنا، وهذا شيءٌ مشجعٌ دائمًا على حضور المقابلات العائلية لمختلف الأعمار، مثلًا الفشار والكعك والبسكويت والفطائر المحلاة.
- نبدأ هذا اللقاء بذكر أفضل ما حصل لكل واحدٍ منا خلال الأسبوع.
- بعد ذلك، يشارك كل فردٍ بشيءٍ جميلٍ حدث له في الأسبوع، وما الذي يحمد الله عليه.
- لو حدثت مشكلةٌ لأي فردٍ من العائلة فإنه يعرضها في المقابلة، إما أن يعرض طريقة حله لها، وإما أن يساعده أفراد الأسرة في حلها. يجب أن نركز كثيرًا على الحلول، ورأينا في كلٍ منها، وهل نحن مرتاحون لها؟ وهل نقدر على تنفيذها بسهولةٍ؟

- بعد ذلك يذكر كل واحدٍ ما يرغب في تناوله في لقاء الأسبوع القادم، ونكتب الوجبات التي اتفقوا عليها، حتى لا نضطر في كل يومٍ إلى التفكير فيما سنأكله، وهل ستكون هناك اعتراضاتٌ أم لا.
- لو كانت هناك وليمةٌ أو حدثٌ معينٌ ترغب العائلة في التخطيط له في الأسبوع الذي يليه فهذا هو الوقت المناسب لذلك.
- يمكن لعب لعبةٍ جماعيةٍ معًا يحبها الجميع، على أن يجري اختيار اللعبة حسب سنهم طبعًا، لو كان الأبناء كبارًا يمكن لعب لعبة «التعارف»، وهي لعبةٌ لطيفةٌ جدًا، حيث يذكر كل واحدٍ أكثر شيء يحبه في الشخص الآخر، يجلس الجميع على شكل دائرةٍ، ويذكر كل واحدٍ أكثر شيءٍ يحبه في كل فردٍ من العائلة، وبعد ذلك يذكر كل واحدٍ أكثر موقفٍ أسعده من كل فردٍ في العائلة، ثم يذكر أكثر شيءٍ يتمنى أن تفعله العائلة من أجله. يمكنكم أن تخترعون أي أسئلةٍ، وستكتشفون أمورًا كثيرةً لم تكونوا تعرفونها عن أفراد عائلتكم قبل ذلك. انتبهوا لأن هذه اللعبة قد تنقلب إلى نكدٍ بسرعةٍ فيما لو انجرفتم وقلتم لأولادكم عن الأشياء التي تضايقكم بدل الأشياء التي تحبونها فيهم، لأنكم تضغطون على أنفسكم منذ بعض الوقت، ولديكم ما ترغبون في قوله لهم.
- من المهم جدًّا أن نمدح أولادنا في هذا الوقت، وألا ننتقدهم لكيلا ينفروا من المقابلات العائلية.
- آخر نقطة... يشكر كل فردٍ من العائلة فردًا آخر على شيءٍ جميل فعله له في أثناء الأسبوع أو قبل ذلك.

الأمان الذي يشعر به أبناؤنا في المقابلات العائلية هو ما يجعل المخ مفتوحًا وجاهزًا للفهم والاستيعاب والتخطيط.

في بيئةٍ آمنةٍ، يمكن لأفراد الأسرة التعبير عن آرائهم دون عقابٍ أو لومٍ.

والآن، اكتبـــي خمسَ أفكـارٍ ستفعلونها معًا فــي المقابلات العائلية:

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

الفصل الرابع

التعامل مع مشكلات دخول أبنائك للمدرسة (عمر أربع إلى ست سنواتٍ)

أهم يوم في تعليم الشخص هو اليوم الأول في المدرسة، وليس يوم التخرج.

هاريوونغ

الذهاب للمدرسة يكون غالبًا مصحوبًا بقدرٍ من القلق، ودورنا هو تقليل هذا القلق والتوتر.

يشعر ثلاثة وستون بالمئة من الأمهات أن دخول أولادهن إلى المدرسة لأول مرةٍ أمرٌ صعبٌ جدًّا، ويكن متوترات بشدةٍ من ترك أبنائهن الصغار لهن وذهابهم إلى المدرسة، وعدم رؤيتهم إلا بعد عدة ساعاتٍ.

في أغلب الأحيان فإن دخول المدرسة لأول مرةٍ يكون أمرًا صعبًا على الأطفال، الكثير من البكاء وعدم التأقلم، ومشكلاتٌ أخرى كثيرةٌ، لأن أحبابي الأطفال لا يعرفون ما يفترض بهم توقعه، أو ما سيرونه، خصوصًا الذين لم يفارقوا أمهاتهم قبل ذلك.



1 - قلق الانفصال (separation anxiety).

يعاني الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ستة أشهرٍ إلى ثلاث سنواتٍ تقريبًا من قلق الانفصال، والخوف من الغرباء، حيث تكون لديهم مخاوف بشأن الانفصال عن المنزل أو العائلة.

قلق الانفصال (Separation Anxiety) هو أكبر وأول مشكلةٍ تواجه الأطفال في هذه المرحلة العمرية. قد يكون ناتجًا عن عوامل بيولوجيةٍ وبيئيةٍ، وقد يؤدي عدم توازن مادتي النوربينفرين والسيروتونين في المخ إلى ذلك أيضًا، وقد يتعلم الطفل القلق والخوف من أفراد الأسرة، وقد ينتج أيضًا عن حدثٍ ما في حياته يكون صادما بالنسبة إليه، حتى لو بدا بسيطًا بالنسبة إلينا، كأن يُغلق عليه باب الغرفة ويُحبس بداخلها مثلًا.

للتقليل من قلق الانفصال إلى الحد الأدنى، توجد ست خطواتٍ نفعلها قبل دخول المدرسة، وست خطوات نفعلها بعد دخول المدرسة.

قبل دخول المدارس:

أولًا: تكلمي عن المدرسة، وعمّا سيراه أبناؤك فيها قبلها بعدة أشهرٍ، مثل الألعاب والحديقة والفصل والزملاء، لا تتحدثي كثيرًا ولكن امنحيهم فكرةً عن الأشياء التي سيرونها حتى لا تكون مفاجِئَةً لهم.

ثانيًا: خذيهم إلى المدرسة، وأريهم الأرجوحات والألعاب والأنشطة، وأخبريهم بأسماء كل شيءٍ موجودٍ في المدرسة، حتى يألفوا شكل المدرسة قبل أن يدخلوها.

ثالثًا: التقي المدرسين وتعرفي إليهم، وافهمي نظام المدرسة والمطلوب من البيت، عندما يرى أبناؤك أنك تتحدثين إلى المدرسين سيعرفون أنهم في بيئةٍ آمنةٍ عليهم.

رابعًا: لعب الأدوار. مثلوا معًا أنكم في المدرسة، وتظاهري بأنك تشرحين الدروس وتعطين الواجبات، اسمحي لأبنائك بأخذ دور المدرس، ليتخيلوا ما يدور في المدرسة.

خامسًا: تسوقي مع أبنائك واشتروا حقائب المدرسة والأقلام وحافظات الأوراق، وكل احتياجات المدرسة، ليفرحوا بالأشياء التي اشتروها، ويتشوقوا لاستعمالها.

سادسًا: لا تسأليهم ما إذا كانوا خائفين من دخول المدرسة، فالسؤال في حد ذاته يمكن أن يخيفهم.

بعد الذهاب إلى المدرسة:

أولًا: لا تختفي دون إعلام أبنائك أبدًا، أخبريهم أنك ذاهبةٌ حتى لو أدى هذا إلى بكاءٍ كثيرٍ، سيبكون لأنهم سيفتقدونك وسيخافون، لكن على الأقل سيعرفون أنك ذاهبةٌ وستعودين، لكن الاختفاء الفجائيّ سيجعلهم يحسون أنك لن ترجعي ثانيةً، وأنك قد تركتهم في مكانٍ لا يعرفون فيه أحدًا.

ثانيًا: يمكن أن يأخذ أبناؤك شيئًا معهم من البيت لتقليل قلقهم قليلًا، مثل لعبةٍ صغيرةٍ أو مفكرةٍ فيها رسوماتٌ رسمتموها معًا.

ثالثًا: ليكن وقت الذهاب إلى المدرسة وقتًا جميلًا وخاصًّا، العبي معهم ولو لخمس دقائق، لكي يشعروا بالراحة والأمان قبل الذهاب.

رابعًا: لا تلومي أبناءك على بكائهم أبدًا، ولا تقارني بينهم وبين أي طفلٍ آخر لا يبكي في المدرسة، كل طفلٍ مميزٌ في طريقة تعبيره عن مشاعره، لا تتسببي في كتمانهم لمشاعرهم حتى لا يعتادوا ذلك.

خامسًا: خذيهم في نزهةٍ جميلةٍ أسبوعيًّا، لتخففوا من الضغط الذي يقع على كاهلكم جميعًا.

سادسًا: الروتين ثم الروتين، علميهم الروتين الصباحي، مثل غسل الوجه وغسل الأسنان وتسريح الشعر، والروتين المسائي مثل الاستحمام، وارتداء ملابس النوم، وقراءة كتابٍ، وتنظيف الأسنان، وغناء أغنيةٍ، والأحضان والقبلات.

هل تذكرين جداول الروتين التي تكلمنا عنها في فصلٍ سابقٍ؟ الأطفال يحبون جدًّا الجداول التي يكون فيها صورٌ ملونةٌ عن كل الأشياء التي عليهم فعلها قبل ذهابهم إلى المدرسة وقبل النوم، مع مرور الوقت ستنطبع هذه الصور في أدمغتهم، وسيحفظونها وسيؤدونها تلقائيًّا.

اكتبي مشاعرك بخصوص قلق الانفصال:

....

....

....

....

....

....

2 - الإمساك بالقلم بطريقةٍ خاطئةٍ.

«باربي كلارك» اختصاصية العلاج النفسي للأطفال، قالت إن المدارس تستخدم التكنولوجيا بطريقةٍ مفرطةٍ، إلى جانب استخدام الأطفال للهواتف في المنزل، وذلك أدى إلى مشكلةٍ كبيرةٍ في مهارات الإمساك بالقلم والخط الناتج عن ذلك.

حتى نعلم أبناءنا كيف يمسكون القلم بطريقةٍ صحيحةٍ، ساعدي أبناءك على تطوير مهاراتهم الحركية الدقيقة من خلال اللعب، مثل قص الورق والتلوين وإلصاق القصاصات الملونة.

«بريتاني هوفر» مدرسة العلاج المهني في مركز علوم الصحة بجامعة تينيسي، قالت إن اللعب بالصلصال ووضع الخرز في الخيط يحسن مهارات الطفل في الكتابة، ويحسن المهارات الحركية الدقيقة بشكلٍ كبيرٍ.

نحتاج إلى معرفة أن معظم الأطفال لا يقدرون على التحكم الحركي الدقيق قبل سن 4 سنواتٍ، لذا يمسكون القلم بجميع الأصابع الخمسة. في عمر خمس أو ست سنواتٍ تكون عضلات أصابع الأطفال قويةً كفايةً لكي يستخدموا ثلاث أصابع فقط، وهي الإبهام والسبابة والوسطى، التي نسميها «قبضة كوادروبود» (Quadrupod Grip).

حالما تجدين أن أبناءك قادرون على رسم خطٍّ ودائرةٍ مغلقةٍ، حتى لو كان شكل الدائرة غير منتظمٍ، فهذا معناه أنهم جاهزون لتعلم أشكال الحروف.

انتظري! لا تستعجلي إمساك أبنائك بقلم الرصاص ليكتبوا على ورقةٍ، فأنت محتاجة إلى جعلهم يستخدمون سبورةً أو ورقةً كبيرةً أولًا، ليرسموا عليها أشكالًا كبيرةً، وبعدها تنتقلون تدريجيًّا للأشكال الصغيرة، يفترض بهم تعلم كل هذا في المدرسة، ولكن كوني مدركةً لهذا الترتيب، ليتعلم أبناؤك كل شيءٍ دون استعجالٍ.

لو أن ابنك لا يستطيع الإمساك بالقلم بطريقةٍ صحيحةٍ، فهو محتاجٌ إلى أدواتٍ مساعدةٍ. لكن كيف تعرفين أنه يحتاج إلى الأدوات المساعدة للإمساك بالقلم؟

1 - عندما يتقن الإمساك بالأشياء باليد والأصابع، لكن الأصابع لم تتعلم بعد الحفاظ على قبضة القلم الرصاص.

2 - عندما تشعرين أنه يتعب من الإمساك بالقلم الرصاص، وتريدين أن يتمكن من الكتابة بسهولةٍ أكبر، وألا يضيع وقته في محاولات الإمساك بالقلم.

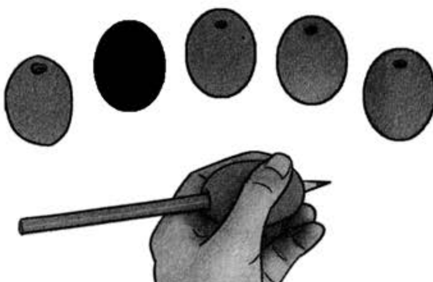
ما هي الأدوات المساعدة التي يمكن أن تستخدميها؟

1 - استخدمي الرباط المطاطي «الأستيك» إنه يحافظ على القلم الرصاص في مكانه، ويسمح للقلم الرصاص بالميل بشكلٍ طبيعيٍّ. لفيه مرةً واحدةً حول القلم الرصاص، ثم حول معصم الطفل، كما هو موضح بالصورة.



2 - هناك أدواتٌ تباع من أجل الأطفال التي لا يعرفون كيف يمسكون القلم بثلاث أصابع، مثل مخلب الكتابة ومقابض القلم الرصاص للكتابة اليدوية، وهذه ترجمةٌ حرفيةٌ لأسمائها التي تباع بها على المنصات المختلفة «The Pencil Grip- Writing Claw». صورتهم موضحة.

3 - بالنسبة إلى الأطفال الذين لا يعرفون كيف يمسكون بالأقلام الرفيعة، يمكنهم أن يستخدموا الفوم اللين المبطن للقلم، كما في الصورة.



وبعد أن تحاولي مع أبنائك ليمسكوا القلم بالطريقة الصحيحة، وتفعلي كل ما في وسعك، لو اختاروا أن يمسكوا القلم بطريقةٍ مختلفةٍ، دعيهم، لا يصلح هذا الموضوع ليكون نقطة خلافٍ بينكم.

عندما كانت ابنتي صغيرةً، وكانت ما زالت تتعلم كيف تكتب، لاحظت أنها تمسك القلم بطريقةٍ غريبةٍ، تمسكه بين الإصبعين الثالثة والرابعة (الوسطى والبنصر)، والجميع لاحظ ذلك، أقاربنا، وأصحابنا، وكل من يراها كان يخبرني إنها تمسك القلم بطريقةٍ خاطئةٍ «من الأفضل أن تعلميها وإلا ستكبر وهي ممسكةٌ بالقلم بهذه الطريقة». ولمدة شهورٍ طويلةٍ حاولت أن أعلم بنتي كيف تمسك بالقلم بطريقةٍ صحيحةٍ.

حاولت بكل الطرق أن أعلمها كيف تمسك بالقلم بطريقةٍ صحيحةٍ «مثل بقية الناس»، وكان الوقت يضيع في تعليمها مسكة القلم بدلًا من التركيز على حل واجباتها، إلى أن انتبهت إلى أنني متوترةٌ لأنها تمسك بالقلم بطريقةٍ خاطئةٍ، بسبب التعليقات التي كنت أسمعها.

بداية توتري هو ناقوس الخطر لي دائمًا، فعندما أشعر بالتوتر لا بد أن أقف مع نفسي وأحلل سبب التوتر، وأبحث في أفكاري ومشاعري تجاه الموقف الذي أتعرض له.

لما راقبت أفكاري ومشاعري شعرت بالراحة، فهمت أن سبب إحساسي بالتوتر هو كلام الناس أكثر من طريقة ابنتي في الإمساك بالقلم، ولما راقبت أفكاري التي تدور في مخي، عرفت أني أفكر في الصواب والخطأ في أمرٍ ليس له مقياسٌ أصلًا، بمعنى أصح «لا هو حرام ولا عيب»، فهو شيءٌ من الأشياء التي تخضع للراحة أصلًا، بحيث يرى الشخص ما هو الأسهل بالنسبة إليه.

بعد هذا بدأت أنظر إلى الموضوع بشكلٍ مختلفٍ، صحيحٌ أنها تمسك بالقلم بطريقةٍ خاطئةٍ، لكن لفت نظري أنها تجيد الكتابة، كما أن خطها مقروءٌ، فقلت لنفسي: ما هو المهم من هذه القصة كلها؟ وما هو الهدف؟ أن

تكتب جيدًا أو أن تمسك القلم بطريقةٍ صحيحةٍ؟ وما الذي يعنيه أن تمسك القلم بطريقةٍ صحيحةٍ؟

بمجرد أن ركزت على الهدف والأشياء الإيجابية في الموضوع، لم تعد الطريقة التي تمسك بها بالقلم تحدث فرقًا بالنسبة لي، ولم أعد أعلّق على ذلك، أو أرى أنها تفعل أمرًا غريبًا.

كبرت ابنتي الآن -اللهم بارك- وما زالت تمسك القلم بطريقةٍ مختلفةٍ، كما أنني سعيدةٌ بهذا الاختلاف.

صحيحٌ أن هذا موقفٌ صغيرٌ، ولكن عندما نفكر كم تأخذ المواقف الصغيرة من طاقتنا وأعصابنا، سنكون قادرين على أن نفرق بين المواقف الصغيرة والمواقف التي تستحق فعلًا أن نقف عندها.

وفري طاقتك للمشكلات الكبيرة فعلًا.

اكتبي ما هي المشكلات التي تأخذ من طاقتك وأعصابك ويمكن أن تتجاهليها:

....

....

....

....

....

....

....

3 - الكتابة المعكوسة (الكتابة المرآتية) (mirror writing).

ما هي الكتابة المعكوسة؟

تحدث الكتابة المعكوسة عندما يكتب الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ثلاث إلى سبع سنواتٍ أحرفًا أو أرقامًا معينةً بالمقلوب.

كثيرٌ من الأمهات يصيبهن القلق من الكتابة المعكوسة، وهناك خرافةٌ تقول إن هذا دليلٌ على تأخر النمو العقلي والحركي، ولكن الأبحاث أثبتت أنه لا يوجد فروقٌ في الذكاء بين الأطفال الذين يكتبون كتابةً عاديةً وبين الذين يكتبون كتابةً معكوسةً، بل تعد الكتابة المعكوسة دليلًا على التطور السليم في اكتساب قدرات الكتابة الصحيحة.

لماذا يعكس طفلك الكتابة؟

خبراء كثيرون يقولون إن الكتابة المعكوسة ليست دليلًا على شيءٍ خطيرٍ، ولكنها مجرد ظاهرةٍ تحدث أحيانًا في أول مراحل التعليم، وتقل كثيرًا في سن الثامنة أو التاسعة.

قد تكون الكتابة المعكوسة مؤشرًا لعسر القراءة أحيانًا، أو يمكن أن تكون لسببٍ بسيطٍ جدًّا، وهو أن الأطفال يجدون صعوبةً في تذكر كيفية كتابة الحروف، قد يكون لديهم فكرةٌ عامةٌ عن شكل الكلمات، لكنهم ببساطةٍ نسوا الطريقة التي من المفترض أن يكتبوها بها، في هذه الحالات يكون الإصلاح بسيطًا جدًّا بالقليل من الدعم والتوجيه.

أمثلةٌ على الكتابة المعكوسة:

كتابة اللغة العربية من اليسار إلى اليمين، كما فعل أخي ذات مرةٍ في حصة الإملاء العربي، وهو في الصف الثاني الابتدائي، كتب قطعة الإملاء العربي كلها من اليسار إلى اليمين، وكلها كانت صحيحةً ولكن بالعكس، معلمته كانت ذكيةً ومرحةً، فأعطته درجةً صحيحةً ولكنها مقلوبةٌ، ولم يعلق أحدٌ أو يفزع، لأن ذلك يحدث في هذا العمر، وهو شيءٌ عاديٌّ جدًّا.

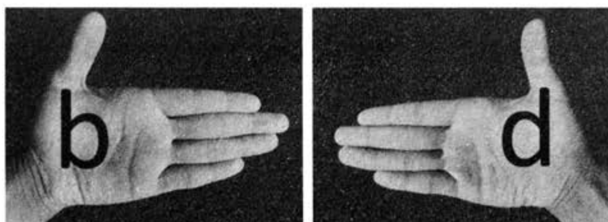
قد تكون الكتابة المعكوسة على صورة كتابة كل كلمةٍ عكس اتجاهها، سواءٌ كانت الكلمة باللغة العربية أو اللغة الإنجليزية.

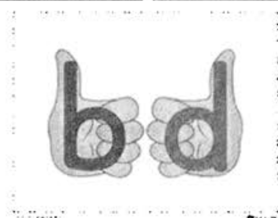
كيف يمكن تصحيح الكتابة المعكوسة؟

في كثيرٍ من الأحيان، تُحل المشكلة تلقائيًّا، لأن تطوير المهارات الكتابية يجري في الفصل وفي البيت عن طريق التدريب.

من أشهر أمثلة الكتابة المعكوسة هي عكس كتابة حرفي (b) و(d). يمكنك حل هذه المشكلة عن طريق:

1 - ببساطة علمي طفلك أن يرفع إصبع الإبهام فقط إلى أعلى، بحيث يتذكر أن اليد اليسرى تشبه حرف (b)، واليد اليمنى تشبه حرف (d)، واجعليه يكتب الحرفين على يديه اليمنى واليسرى حتى تنطبع في ذهنه.



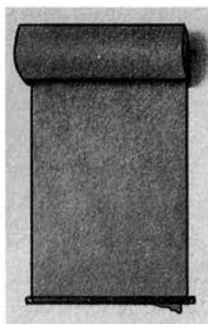


2 - يمكنك أيضًا استخدام المتعة واللعب. وما الذي يمنع من استخدام المتعة في أثناء التعليم؟ لا شيء أبدًا.

هاتي سبورةً كي يتدرب أبناؤك على الكتابة وهم مستمتعون بتقليد مدرستهم في الفصل، ويمكنك أنتِ أيضًا لعب دور الطالبة، في حين يلعب أبناؤك دور المدرسين ويشرحون لك.

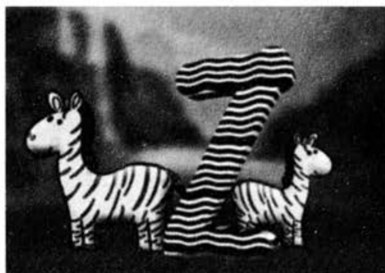
أتذكر السبورة التي اشتريتها لبناتي وهن صغيراتٌ، وقد أحببنها جدًّا، وكن يقضين وقتًا طويلًا في الرسم والكتابة عليها، وإن كان معظم استخدامها في الشخبطة، لكنهن استمتعن بها كثيرًا.

ابنتي الصغرى تهوى الرسم، وكانت تعلق رسوماتها في كل مكانٍ في البيت، وأحيانًا كانت ترسم وتكتب على الحائط مباشرةً، فاشتريت لها لفةً من الورق وعلقتها على الحائط، كي ترسم وتكتب على الورق بدلًا من الحائط المسكين.



3 - استخدام المعينات البصرية: يمكن ربط صورة الحرف على شكل ملصقٍ ولصقه على ورقةٍ، ولصق الفاكهة والخضار التي تبدأ بهذا الحرف.





4 - ادمجي الحواس مع بعضها لزيادة الاستيعاب: فمثلًا يمكنك تشجيع أبنائك على أن يكتبوا الحرف، ثم ينطقونه بصوتٍ عالٍ، بحيث يربطون بين شكل الحرف وصوت النطق به. شجعيهم على استخدام

الصلصال أيضًا، أو أي مواد يحبونها لتشكيل الحرف، ثم ينطقونه بصوتٍ عالٍ، ويمكنك جمع بعض الزهور ذات الرائحة الجميلة، وتشكيل الحرف من هذه الزهور، وقراءة الحرف بصوتٍ عالٍ.

لا تقلقي إن احتاج أبناؤك إلى القليل من الوقت لاستيعاب هذا، ولكن إذا استمرت المشكلة لما بعد سن التاسعة، أقترح أن تبدئي بعرضهم على اختصاصيٍّ في صعوبات التعلم.





يمكنك الابتكار الآن في كيفية تصحيح الكتابة المعكوسة:

....

....

....

....

....

....

....

....

4 - الإحساس بالملل من المذاكرة.

لأني أُدرّس في الجامعة لخمسٍ وعشرين سنةً حتى الآن، ولأني قد مررت مع بناتي بتحدياتٍ في المذاكرة مثل أغلب الأمهات في العالم، وليس في مصر ولا الوطن العربي فحسب، فعندي رأيٌ خاصٌ جدًّا في مذاكرة الأطفال الصغار، وهذا الرأي مبنيٌّ على علم الأعصاب. الجمعية الأمريكية لعلم النفس أثبتت أن الأطفال لم يعودوا يلعبون لعبًا حرًّا في أول سبع سنواتٍ من عمرهم، وهذا ما اعتبروه كارثةً قوميةً، لذا فمن رأيي أن ذهاب أبنائك إلى الحضانة ثم رجوعهم إلى البيت لحل الواجب أو الدراسة فيه ظلمٌ كبيرٌ جدًّا لهم، فنحن نقضي على أحلى سنين حياتهم، ونعلمهم مهاراتٍ غير مناسبةٍ لسنهم.

هل تذكرون «الكتاتيب» التي كانت موجودةً من قبل، وكانت تحفّظ القرآن وتعلّم الأخلاقيات، هذا هو المطلوب في هذه السن، إلى جانب اللعب الذي يجب أن يكون الأولوية الأولى في حياة أبنائنا، لكن أن يمسكوا بالقلم ويكتبوا، ونصرخ عليهم لأنهم لا يرغبون في كتابة الواجب، ويستمر الصراخ والعقاب طوال النهار لأنك ترغبين أن تنتهي ليذهبوا إلى التمرين؟ هذا ما يجعل أولادنا قلقين ومتوترين دائمًا.

مرحلة رياض الأطفال أو «kg» كما نسميها الآن هي أول تجربةٍ تعليميةٍ للكثير من الأطفال، وقد تغيرت هذه المرحلة عن السابق كثيرًا، في الماضي كانت مرحلةً يغلب عليها طابع اللعب، وهي أولى خطوات تعليم الأطفال كيف يتعاملون مع بعضهم البعض، وكيف يضبطون أنفسهم، ويجلسون بهدوءٍ لأن المدرّسة تحكي قصةً مثلًا، فيتعلمون كيف ينصتون إلى المعلمين.

لكن للأسف، أصبح في هذه المرحلة مذاكرةٌ كثيرةٌ ولعبٌ أقل، فعملية الانتقال من اللعب في البيت إلى الالتزام والانضباط في المدرسة وتلقي معلوماتٍ مهمة ليست عمليةً سهلةً، ولا يتقبل كل الأطفال عملية الانتقال هذه، وعليه فإن الجلوس لعمل الواجبات يكون عمليةً صعبةً ومرهقةً للأم.

لكن ما نحن فيه الآن هو الواقع عمومًا، لذا فلنتعامل معه.

اتبعي هذه الخطوات حتى تعوّدي أبناءك في هذه السن على الالتزام، وتقللي مللهم من المذاكرة:

1 - أبناؤك بطبيعتهم مستكشفون وفضوليون، حافظي على هذا الفضول، فهو ما سيحميهم من الملل في أثناء المذاكرة.

عندما كنت أنزل من البيت لأنتظر الحافلة مع ابنتي، كنا نقضي وقتنا في مشاهدة أوراق الشجر وألوان الورود المختلفة، وكنت أحكي لها ذكرياتي مع الورود، وكيف كنت آكل الثمار الصغيرة من على الشجر، وقد وضّحت لها طبعًا أن ما فعلته كان خطأً، لأني لم أكن أعرف ما إذا كان النبات سامًّا أم لا، لكنها كانت -والله- أيامًا ممتعةً وفيها حريةٌ كبيرةٌ، كنا نفعل المصائب، وكان أهلنا يسمحون لنا بوقتٍ لهذا اللعب الجميل، كما حكيت لها عن نباتٍ يشبه شجرة «المستحية» موجودٌ تحت بيتنا، كانت تغلق أوراقها لو لمسها أحدهم، لكن شجرتنا كانت تغلق أوراقها في الليل فحسب، وقد قرأنا معلوماتٍ عنها على الإنترنت.

استغلي أي لحظاتٍ لتعلمي أبناءك أي شيءٍ، حتى لو كانت هناك مشاجرةٌ في الشارع، اسأليهم: ما الذي تعتقدون أنه قد حدث؟ ما هو الكلام الذي لو قاله هذا الرجل لما بدأت المشاجرة أصلًا؟ لو كنتم مكان الرجل الذي يتشاجر، ما الذي ستفعلونه؟ غذي فضولهم وأشبعيه بطرقٍ بسيطةٍ حسب الوقت المتاح لك.

2 - احذري من الجوائز، واحذري كذلك من العقاب إذا لم ينجز الواجب في هذه السن.

للجوائز نتيجةٌ فوريةٌ طبعًا، لكن لو عودت أبناءك على أن هناك جائزةً لكل ما سيفعلونه، أو عودتهم على نظام النقاط، فإذا جمع أحدهم عددًا معينًا من النقاط أو النجوم حصل على هديةٍ، فسينشأ عن هذا مشكلةٌ مستقبلًا.

البروفيسور «مارك ليبر» أستاذ علم النفس في جامعة «ستانفورد»، جاءه والدان، وأخبراه عن نظام المكافآت الذي وضعاه لابنهما، أدى هذا النظام إلى تحسنٍ كبيرٍ في السلوك على مائدة الطعام، لكن عندما ذهبوا إلى مطعمٍ فيما بعد، أمسك ابنهما بكوبٍ وقال: على كم نقطةٍ سأحصل إذا لم أوقع هذا الكوب؟ لذا فقد أحسا أن نظام المكافآت أصبح مشكلةً، فالابن صار يقايض كل شيءٍ بالمال أو الهدايا. د. «ليبر» أخبرهما عن الآثار الضارة التي تنتج عن الاعتماد على نظام المكافآت لتشكيل سلوك الأطفال.

إذا كافأت أبناءك على مذاكرتهم وعلى حل الواجب، وصاروا يعتمدون على ذلك، ثم توقفت عن مكافأتهم، فلن ينجز أبناؤك واجباتهم، لأن نظام المكافأة يحفز إنتاج الدوبامين، فيجعل أبناءك سعداء، لعددٍ من المرات، إلى أن يتوقعوا المكافأة فيقل إفراز الدوبامين، فالموضوع لم يعد مفاجأةً، بل أصبح مشابهًا للروتين، وعندما لا يحصلون على مكافأةٍ فسيغضبون، لأنهم يعتقدون أن المكافأة حقٌّ مكتسبٌ، وستتشكل لديهم سلوكياتٌ غير إيجابيةٍ نتيجةً لنظام المكافآت.

إذن ما هي الطريقة الصحيحة لتحفيز أبنائك الصغار على إنجاز الواجب؟

إنه التحفيز الداخلي النابع من ذاتهم، ولكي يحدث هذا، تحتاجين إلى جعل أبنائك يستمتعون بأداء الواجب نفسه، لا أن يشعروا بأنه عبءٌ عليهم، فليس الهدف من واجبات رياض الأطفال تحديد الكلية التي سيلتحقون بها عندما يكبرون، فهذا التفكير غير سليمٍ.

ستتسألين: هل هناك من يستمتع بالواجب؟ سأقول: نعم، لو عودت أبناءك منذ البداية أن وقت أداء الواجبات هو وقتٌ لطيفٌ خالٍ من التوتر، بل على العكس، ففيه أنشطةٌ لطيفةٌ كذلك، مثل اللعب بالصلصال أو التلوين، أو أن تمزحي معهم في أثناء حلهم للواجب حتى يعتادوا ذلك، وكلما زاد عمر أبنائك استمروا على نفس النهج بالتدريج، فقد جرى بناء التحفيز الداخلي فعلًا، وحتى لو لم يستمتعوا بأداء الواجب، فلن ينظروا إليه على أنه عبءٌ عليهم.

3 - شاركي ذكريات مدرستك معهم، واحكي لهم عن اللعب والأصحاب، احكي عن الأمور الجميلة التي ستجعلهم يتشوقون للذهاب إلى المدرسة.

سيقضي أبناؤك في المدرسة أربع عشرة سنةً، فإما أن تساعديهم لتكون سنواتٍ سعيدةً، وإما ستكون أربع عشرة سنةً من البؤس، وإليكِ خطواتٍ مهمةً جدًّا ستساعدك في ألا يمل أبناؤك التعليم مبكرًا:

1) لا تقولي: «لن تلعب حتى تنجز واجباتك»، فبهذا تحرمينهم من المتعة الأولى في حياتهم، وسيشعرون بأنهم معاقبون على خطأ لا يفهمونه،

وهذا سيؤدي إلى كراهيتهم للمذاكرة في عمرٍ صغيرٍ. لا تربطي اللعب بالدراسة في جملةٍ واحدةٍ أبدًا.

2) امنحيهم بعض الاستقلالية بعد أن تتفقي معهم على ترتيب فعل الأمور، مثلا يمكن أن تقولي: «سننتهي من واجب العربي ثم نلعب، ثم سننتهي من واجب الإنجليزي ثم سنلعب»، وستجدين أنهم ينظمون أمورهم جيدًا. الاستقلالية تبني حافزًا داخليًا مهمًّا.

3) لا تعاقبيهم على عدم إنجاز واجباتهم، اشرحي لهم أن الواجبات مهمةٌ لتثبيت المعلومات التي يدرسونها في المدرسة، ودعيهم يواجهون العواقب الطبيعية (Natural Consequences)، كأن تتراكم عليهم الواجبات، فبدل أن ينجزوا واجبات اليوم، سيضطرون في غدٍ إلى إنجاز واجبات اليومين، وسيكونون مضطرين إلى أن يشرحوا لمدرساتهم أسباب عدم أداء الواجب، وأكدي عليهم وجوب صدقهم مع المدرّسة، كأن يقولوا إنهم لم يرغبوا في كتابة الواجبات، أو أنهم كانوا يريدون اللعب. شجعي الصدق جدًّا. لا تقلقي إذا لم يحل أبناؤك الواجب ليومين أو أكثر، فهذا لا يعني أنهم سيكونون فاشلين، بل معناه أنك تحتاجين إلى التفكير في أسباب رفضهم لأداء الواجب، وأن تتأكدي من فهمهم لماذا نحل الواجبات أصلًا.

4) في البداية أخبريهم أنك ستساعدينهم في أداء واجباتهم، واجلسي بجانبهم واقرئي كتابًا أو أنجزي أيًّا من مشاغلك، حتى يشعر أبناؤك أن الواجب شيءٌ عاديٌّ في الحياة، وليس عقابًا أو شيئًا متعبًا.

5) اجعلي وقت الواجب وقتًا ممتعًا جدًّا، واقصدي جعلهم يتذكرون ذكرياتٍ جميلةً لكم معًا. حوّلي وقت الواجب إلى نشاطٍ، كأن تنجزي أعمالك في الوقت نفسه وتتسابقوا أيكم ينهي أولًا.

6) قبل الواجب، خصصوا وقتًا خاصًّا (special time)، العبوا معًا واضحكوا كثيرًا، حتى يكون جزء المخ المسؤول عن الفهم والاستيعاب جاهزًا لاستقبال المعلومات التي سيتلقاها، أخبريهم أنكم ستكملون

اللعب بعد الانتهاء من المذاكرة، هذا سيجعلهم يؤدون واجباتهم بهدوءٍ، وسيكونون متشوقين لإنهاء الواجب ليكملوا اللعب.

7) إذا أحسست أنك ستكونين عصبيةً أو ستصرخين عليهم، أجلي وقت الواجب قليلًا، والعبوا مع بعضكم، أو ادخلي غرفتك حتى تهدئي ويصبح بمقدورك الجلوس معهم ثانيةً.

انتبهي إلى أنك تبنين عاداتٍ جديدةً لشيءٍ يفعله أبناؤك لأول مرةٍ، وهو المذاكرة والواجب، وانتبهي إلى أن الهدف الأكبر من المدرسة والواجبات ليس الدرجات، الهدف هو حب التعلم في وقتٍ مبكرٍ، ليس شرطًا أن يحصل أبناؤك على أحسن الدرجات، ولكن حب التعلم هو ما سيجعلهم ناجحين في حياتهم، لأن تفكيرهم سيرتقي بالعلم والثقافة، وليس بالدرجات.

ما هي أفكارك الحالية؟ اكتبي خطواتٍ محددةً حتى لا يمل أبناؤك من المذاكرة.

....

....

....

....

....

....

....

....

5 - الفروق الفردية في سرعة التعليم.

لو أحسستِ أن أبناءك بطيؤون قليلًا في حل الواجبات، امنحيهم وقتًا إضافيًا، لا تحكمي عليهم بأن لديهم صعوبات تعلمٍ، أو أنهم لن يكونوا متفوقين في الدراسة.

من المهم جدًّا أن تستمعي إلى مشاعرهم، أبناؤك يمرون بمرحلةٍ جديدةٍ في حياتهم، ولا يملك كل الأطفال سرعة استيعابٍ للمواقف الجديدة.

أهم شيء هو ألا تقلقي، وامنحي أبناءك وقتًا للتأقلم، والعبوا كثيرًا مع بعضكم البعض، وقللي التوتر إلى أدنى مستوياته، وابقي على تواصلٍ دائمٍ مع معلميهم في المدرسة، ولو وجدتِ أن أحد أبنائك يعاني صعوبات التعلم اصطحبيه إلى متخصصٍ.

شاركيني مشاعرك الآن:

....

....

....

....

....

....

....

6 - تكوين الصداقات.

ابنتي الكبرى عانت كثيرًا حينما دخلت المدرسة وهي في مرحلة الحضانة، وكانت تبكي كل يومٍ، لم يكن بمقدورها التأقلم بسهولةٍ، لذا احتاجت إلى وقتٍ لتكوّن صداقاتٍ، لأنها كانت خائفةً من المدرسة، وكانت تعاني قلق الانفصال.

ولأنها كانت ابنتي الأولى، لم تكن لدي الخبرة الكافية في كيفية التصرف تجاه قلق الانفصال، والحقيقة أنها ظلت تبكي في المدرسة يوميًّا لمدة شهرين، منذ ذهابها إلى المدرسة وحتى خروجها منها، ولم أعرف ذلك لأنها كانت تأتي بالحافلة، ولم يبد عليها أي شيءٍ عندما تنزل، كما لم يبد عليها أنها متضايقة.

ولمّا عرفت من معلمتها بالصدفة أنها ما زالت تبكي بعد شهرين كاملين من الدخول للمدرسة، أدركت أن هذه كانت غلطتي، لأني لم أمنحها قبل ذلك الوقت الكافي لتتأقلم مع المدرسة، ولم أعودها على الابتعاد عني شيئًا فشيئًا، كما ذكرت في الجزء الخاص بقلق الانفصال، وقد كان هذا لقلة خبرتي، كما أن مدرستها أعطتني انطباعًا أنهم يجيدون التصرف في المواقف المشابهة، وكنت متأكدةً أنه في أي مدرسةٍ سيكون لديهم خبرةٌ كافيةٌ، وأنهم سيبلّغونني بأي خطأ يحدث لابنتي، لكنهم اعتبروا أن بكاءها شيءٌ عاديٌّ، وأنها ستسكت في يومٍ من الأيام.

بعد أن عرفت بذلك بدأت في التصرف، بدأت أدعمها في البيت، وبتنا نتحدث كثيرًا، وكنت أطمئنها إلى أنها سترجع كل يومٍ إلى البيت لتجدني أنا أو جدتها، لأني قد أكون في الكلية، وبدأت بفعل ثلاثة أشياء:

1. كثفت اللعب معها في البيت كثيرًا حتى يرتاح دماغها.
2. فعلت شيئًا مهمًا جدًّا كذلك، وهو أني بدأت التعرف على أمهاتٍ أخرياتٍ، حتى تخرج ابنتي مع زملائها في الفصل في بيئةٍ ليس بها توترٌ ولا التزامٌ، مثل النادي أو بيتنا، وبدأت أخلق جوًا مريحًا بينها وبين زملائها، حتى تطمئن إلى أن هناك أناسًا تعرفهم عند ذهابها إلى المدرسة، فلا تشعر بأنها مضطرةٌ إلى أن تتأقلم مع أشياء كثيرةٍ في الوقت عينه. حمدًا لله أن الموضوع لم يستغرق وقتًا طويلًا حتى بدأت في تكوين الصداقات، والتعرف على بناتٍ أكثر في فصلها.
3. جعلتها تواجه الشخصيات المختلفة، ولم أقل لها: لا تتعاملي مع هذه البنت، لأنها -من وجهة نظري- قد تتنمر عليها أو تضايقها، كنت أتركها تتعرض لمختلف المواقف، لأن الحماية الزائدة تجعل الطفل

غير قادرٍ على التصرف في المواقف المختلفة، أو تخلق منه طفلًا أنانيًّا كثير الطلبات، ولا أحد يريد أن يندمج مع هؤلاء الأطفال. لا مشكلة في أن يحبط الأطفال قليلًا، أو تغلب عليهم مشاعر الحزن أو الضيق، فهذا يساعدهم على تنظيم عواطفهم، ويعودهم على أن يلعبوا في مجموعاتٍ، ويكونوا صداقاتٍ بسهولةٍ.

ماذا لو جرى التنمر على أبنائي؟

لعب الأدوار من أهم الأمور التي يمكن أن تفعليها مع أبنائك لو تعرض أحدهم لمضايقاتٍ من زملائه، ولعب الأدوار هو أن نبدل أدوارنا مع بعضنا البعض، فلو كان ابنك ضحيةً للتنمر، فهو سيمثل أنه صاحب الدور الأقوى وهو المتنمر، وأنت ستمثلين الدور الأضعف، ثم سترينه أفكارًا لكيفيه الرد على الشخص المتنمر.

تتمثل فائدة لعب الأدوار في نقطتين مهمتين جدًّا، أن يقدر أبناؤك على تقمص الدور الأقوى في بيئةٍ آمنةٍ، والنقطة الثانية أن يكونوا قادرين على رؤية وجهة نظر الشخص الآخر، وكيفية تفكيره، وما يمكنه فعله في مواجهته، أو حتى يلتمسوا بعض العذر للشخص الآخر.

الرد على المتنمر يكون بالطرق التالية، بنفس الترتيب:

- منع الأذى: بأن يقول الطفل للمتنمر لا تلمسني أو لا تضربني، ثم يمسك يده إذا اقترب منه ليضربه، أو يبتعد عنه إذا حاول جعله يتعثر مثلًا، ولكن لا يهرب منه حتى لا يشعر بأنه ضعيف.
- يشعره بأنه لا يعني له شيئًا: كأن يقول له: لماذا تهتم بي كثيرًا؟ ألست مشغولًا؟ ولو قال له: أنت غبي، يكون رد الطفل: حقًّا! هل هذا ما تعتقده؟ أنت مسكينٌ لأنك تفكر بهذه الطريقة، أو يخبره أن رأيه غير مهمٍّ، ولا يُظهر أنه غاضبٌ منه.
- أن يخبر معلمته: وهذه تكون آخر خطوة بعد أن يتصرف بالطريقتين السابقتين، حتى يعتاد أبناؤك على الرد، ويعرفوا أن هذا ليس ذنبهم،

فهناك أناسٌ مؤذون، ونحن بحاجةٍ إلى نكون جاهزين ومتدربين على الرد عليهم.

كل هذا طبعًا يحتاج إلى التدريب في البيت، أولًا عن طريق لعب الأدوار، حتى يتقن أبناؤك فنون الرد على المتنمرين، كما يحتاجون منك إلى دمجهم في حياةٍ اجتماعيةٍ غنيةٍ، حتى يتعلموا التواصل مع مختلف أنواع البشر.

اكتبي كيف تصرفت سابقًا عندما تعرض أولادك للتنمر؟

....

....

....

....

....

كيف تنوين التصرف لو واجه أولادك هذا الموقف مرةً ثانيةً؟

....

....

....

....

....

7 - مشكلات الأكل في المدرسة.

من أكثر الأوقات الضاغطة على كل أمٍّ هي وقت الأكل، فأنت تريدين لأبنائك أن يأكلوا جيدًا، وأن ينهوا الأكل والمذاكرة بسرعةٍ في الوقت نفسه، فيما لو كانت لديهم تمريناتٌ أو أي نشاطاتٍ أخرى.

إذا وجدت أن أبناءك معتمدون عليك في موضوع الأكل، حتى بعد دخولهم إلى المدرسة، أو لو كانوا متعبين ولا يأكلون بسهولةٍ، فلا بد لك من وقفةٍ.

سأحكي لك كيف مررت بهذه التجربة، وبماذا خرجت منها.

كانت عندي مشكلةٌ كبيرةٌ في أكل ابنتي الكبرى، وهي بعد رضيعةٌ كان أكلها صعبًا، لم تكن لدي أي خبرةٍ مع الأطفال، وكنت خائفةً عليها وعلى صحتها، لذا كنت أدخل الملعقة في فمها دون أن تفتحه، كانت مستاءةً جدًّا، وكنت متضايقةً لأنها لا تأكل بسهولةٍ، إلى أن كرهت كلتانا الأكل، وصار هذا هو الوقت الأسوأ بالنسبة إلينا.

لما كبرت قليلًا بدأت تقول «لا» لكل أنواع الطعام، ولم يكن لدي الوقت الكافي لهذا، لأنني مشغولةٌ بأمورٍ عديدةٍ غير الوجبات، التي كان بعضها يستغرق ساعتين كاملتين!

وبدل أن أفكر في بدائل وحلولٍ لوقت الأكل الصعب، كان خوفي عليها يتزايد، لأنها لا تأكل جيدًا، وقد ينخفض وزنها أكثر، خصوصًا مع ضغط الأجداد المتعاظم، وخوفهم من تعرضها لمشكلاتٍ صحيةٍ بسبب قلة الأكل.

أختها الصغرى لم يكن عندها أي مشكلةٍ مع الأكل، حتى بلغت عامًا ونصف العام، حينها بدأت تسمع أختها الكبرى تقول «لا» فتعلمت أن تقول «لا» أيضًا، وكلما اعترضت على قلة أكلهما، زاد رفضهما لتناول الطعام وعدم تقبلهما له، فكنت أقول إنهما «لا تسمعان الكلام».

إلى أن فاض بي الكيل فذهبت إلى طبيبٍ وشرحت له، وقلت إنني كرهت الأكل ووقت الأكل، فقال لي جملة الأطباء الشهيرة: «الطفل لو جعان هياكل»، لو تركتِ الأطفال فسيأكلون، لكنني تركتهما فعلًا قبل هذا ولم تأكلا، وجربت وضع الطعام وتركه لنصف ساعةٍ ثم رفعه عن المائدة، وقلت إنه لن يكون هناك طعامٌ لاحقًا لو لم تأكلا الآن، حتى تتعلما أن وقت الطعام محدودٌ. لقد جربت كل شيءٍ دون فائدةٍ.

لكنني اكتشفت أن هذا نتاج خوفي، وكنت أضغط على ابنتيّ بزيادةٍ، حتى كرهنا كلنا الأكل، لأنه الموضوع الذي نتحدث عنه طوال الوقت.

وقد كان. قررت أن أضع الطعام أمامهما دون أن أفعل أيًّا من حركات الأمهات التي فعلتها سابقًا، وهي أن أقول: «هذا الطعام لذيذٌ جدًا»، «الطعام طيبٌ»، «جربا الطعام على الأقل»، وقد كان. لم أعد أقول أي شيءٍ، بل أضع طعامًا متنوعًا، مقدمًا بطريقةٍ تحرك الشهية، وأخبرهما أن الطعام جاهزٌ، وأبدأ في تناوله على الفور، دون أي محاولةٍ لدفعهما لتناوله.

لقد كانت فترةً صعبةً عليّ فعلًا، فلم تكن لدي ثقةٌ في أن هذه الطريقة ستنجح معهما، وكنت بين نارين، أن تصابا بسوء التغذية وينخفض وزنهما، أو أن تكرها الطعام فعلًا.

لكنني قررت ألا أتسبب في كرههما للطعام أكثر من هذا، وألا يصبح وقت الطعام عبئًا نفسيًّا عليّ. وفعلًا استمر هذا الحال عدة أشهرٍ، ولم يكن أكلهما في أفضل حالاته، ولكن بعد رفع الضغط عنهما، وتوقفي عن التحدث عن الأكل نهائيًّا، كان الفضول يجعلهما تتذوقان الأكل بعد أن رأتا أنني آكل الطعام وأستمتع به، وشيئًا فشيئًا، بعد أن شعرتا بالحرية الكاملة وانعدام أي ضغطٍ عليهما، صارتا تأكلان جيدًا.

تعلمت من بناتي أن العناد يولد العناد، فنحن من يعلمهم العناد، ونحن من نتعامل بطريقةٍ خاطئةٍ، ليس لأنهم لا يطيعون ما نأمرهم به، وإنما يكررون ما نفعله معهم بالضبط، إن الخوف الشديد عليهم يجعلنا نتعامل بطريقةٍ غير مناسبةٍ.

لذا -بعد دخول أبنائك إلى المدرسة- افعلي ما يلي:

1 - جهزي الطعام الذي يأكلونه فعلًا، وليس الطعام الذي تتمنين أن يأكلوه.

2 - جهزي الطعام الذي اعتادوا تناوله في البيت.

3 - ركزي على أن يتناولوا طعامًا صحيًّا يحبونه، إلى جانب الطعام غير الصحي الذي يحبونه، حتى يقدروا على الصمود في المدرسة، لو منحتهم طعامًا صحيًّا بالكامل لكنهم لن يأكلوه، لن يكون مفيدًا بقدر شطيرة «النوتيلا» التي يحبونها.

4 - لو اشتهوا طعامًا يأكله أصحابهم اسمحي لهم أن يجربوه، المهم أن يكون الطعام نظيفًا.

ما هي أفكارك عن كيفية جعل وقت الطعام ممتعًا لأولادك؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

الفصل الخامس

التعامل مع مشكلة: لماذا أستطيع تدريس كل الأطفال إلا أطفالي؟

يعتقد معظم الآباء أنه إذا أحسن أطفالنا سلوكهم فقط، فيمكننا الحفاظ على رباطة جأشنا كآباء. الحقيقة هي أن قدرتنا على إدارة عواطفنا وأفعالنا هي ما يجعلنا نشعر بالسلام كآباء. نحن لا يمكننا التحكم في أطفالنا، ولكن يمكننا دائمًا التحكم في ردود أفعالنا واستجاباتنا. التربية لا تتعلق بما يفعله أطفالنا، بل تتعلق بكيفية استجابتنا.

لورا ماركهام

أثبتت الأبحاث أنك عندما تساعدين أبناءك كثيرًا في المذاكرة والواجبات، فإنك تبدئين بإعاقة عملية تنمية المهارات ونمو الشخصية نموًا صحيًّا سليمًا، وسيشعرون بعدم الكفاءة أيضًا، وسيكون جو البيت ممتلئًا بالتوتر والضغط العصبي لكِ ولهم.

لقد حضرت العديد من ورش العمل كي أدرس في الجامعة، وكنت قد اكتشفت أني موهوبةٌ في شرح وتبسيط أي مادةٍ علميةٍ وأي موضوعٍ أريد توضيحه، وقد اعتقدت أن هذا سيسهل على الكثير من الأمور مع بناتي في المدرسة، ولكني الشخص نفسه الذي يشرح لطلابي في الجامعة، ويشرح لأي طفلٍ من أقاربنا موضوعًا ما في مواده المدرسية، وجدت أنني أصبح عصبيةً بسهولةٍ جدًّا مع بناتي، ولا أستطيع إخفاء مشاعر الإحباط والغضب إن لم يفهمن ما أشرحه أو ما أخذنه في المدرسة.

كنت أذاكر لبناتي وأراجع لهن كل شيءٍ وهن في أول المرحلة الابتدائية، كي أضمن أنهن سيحصلن على أعلى الدرجات، وكنت أصاب بالتوتر في فترة ما قبل الامتحانات خصوصًا.

وهذا قد أثر عليّ كثيرًا، وبت أشك في أني أمٌّ جيدةٌ، وبدأت أشعر بالإخفاق، لأن علاقتي ببناتي قد تأثرت كثيرًا عندما كُنَّ في بداية المرحلة الابتدائية، وخصوصًا أن توقعاتي لهن كانت عاليةً جدًّا، لأني الدكتورة الجامعية التي يجب على أولادها أن يكونوا خارقين في كل شيءٍ، في المدرسة، وفي البيت،

وفي امتلاك المهارات، لم أكن أعرف حينها أني أضغط عليهن، وأن مهاراتهن لا يمكن أن تظهر وأنا أضغط عليهن بهذه الطريقة، برغم أنهن كنَّ دائمًا ضمن الخمسة الأوائل في المدرسة، ولكن توقعاتي لهن كانت أكثر من ذلك بكثيرٍ.

ولأني كنت أتعب كثيرًا -وهذا إحساسك أيضًا عزيزتي الأم- فيكون من الأسهل لنا أن نحل الواجب مع أبنائنا، أو أن نساعدهم فيه، كي ننتهي من مهمةٍ ثقيلةٍ من المهمات الكثيرة التي نلتزم بها على مدار اليوم.

ولكن...

أثبتت الأبحاث أنك عندما تساعدين أبناءك كثيرًا في المذاكرة والواجبات، فإنك تبدئين بإعاقة عملية تنمية المهارات ونمو الشخصية نموًا صحيًّا سليمًا، وسيشعرون بعدم الكفاءة أيضًا، وسيكون جو البيت ممتلئًا بالتوتر والضغط العصبي لكِ ولهم.

لماذا نجد صعوبةً في المذاكرة لأطفالنا؟

قبل قراءة الأسباب التي تجعلنا نجد صعوبةً بالغةً في تدريس أطفالنا في المنزل، أريد منك أن تكتبي الأسباب من وجهة نظرك.

....

....

....

....

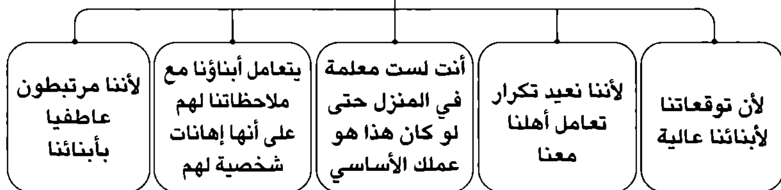
....

....

....

....

نحن نجد أن المذاكرة لأبنائنا شيءٌ بالغ الصعوبة لعدة أسبابٍ:



1 - لأننا مرتبطون عاطفيًّا بأبنائنا.

اتفق علماء نفس الأطفال أن العلاقة بين الوالدين وأبنائهما يمكن أن تخلق بيئةً تعليميةً صعبةً، وأن أحد أكبر التحديات التي يواجهها الأهل هو كيفية التعامل مع قلقهم، لأنهم يميلون إلى ربط إنجازات أبنائهم وإخفاقاتهم بقيمتهم الذاتية، بل وقد يأخذون الموضوع لأبعد من هذا، فإذا حصلت ابنتك على درجة وسط في حدود سبعين بالمئة، فقد تبدئين بالتفكير في «هل ستكون ابنتي فاشلةً؟ هل ستستطيع الدخول لكليةٍ جيدةٍ؟»، وقد تكون في الصف الأول الابتدائي، ولكن عقلك يبدأ في استعراض أسوأ السيناريوهات لأنك خائفةٌ جدًّا على ابنتك وعلى مستقبلها.

2 - لأن أبناءنا يتعاملون مع ملاحظاتنا على أنها إهاناتٌ شخصيةٌ لهم.

عندما تقولين ملاحظةً لابنتك عن مذاكرتها أو اختيارها لأصدقائها أو أي شيءٍ يخصها، فإنها تبالغ في رد فعلها تجاه هذه الملاحظة.

أبناؤنا يردون دائمًا بطريقةٍ عصبيةٍ مبالغٍ فيها عندما نشكك في اختياراتهم، فهم يعتقدون أن اختياراتهم مثاليةٌ، وأنهم يبنون شخصياتهم، ويرغبون في أن يثقوا فيما يختارونه، هم لا يزالون يواجهون مشكلةً في ضبط النفس، أو المهارات الاجتماعية، أو إدارة مشاعرهم، وقد يكونون شديدي الحساسية أيضًا، عندما يتعلق الأمر بصعوبة القراءة أو الكتابة.

ولذلك تستطيعين أن توجهي ملحوظاتك بطريقة الشطيرة التي ذكرتها سابقًا، حتى لا يشعر أبناؤك بالإهانة.

3 - لأنكِ لست معلمةً في المنزل حتى لو كان هذا هو عملك الأساسي.

دورك في البيت بالنسبة للتعليم هو دورٌ داعمٌ وميسرٌ للتعلم، وليس التدريس المباشر لأبنائك. إن أبناءك يحتاجون منكِ إلى أن تكتشفي مواهبهم ونقاط تفردهم، لأنه لا يوجد منهجٌ واحدٌ يناسب الجميع. تحتاجين إلى أن تساعديهم في رحلتهم لاكتشاف ذواتهم وفيما يتميزون به، وهذا يحتاج إلى وقتٍ وجهدٍ، وللأسف يضيع وسط انشغالك الشديد بتدريسك المنهج المدرسي لأبنائك في البيت.

ونتيجة عملك معلمةً لهم في المنزل في كثيرٍ من الأحيان، فإن ما يحدث في أثناء المواقف العصيبة هو أن المعلومات لا تمر بمراكز التعلم والمنطق في مخ أبنائك، وتنتقل مباشرةً إلى ردٍّ فعلٍ عاطفيٍّ يحمل الكثير من المشاعر، مثل الشعور بالإحباط والإرهاق والاستسلام، هذا ما أثبتته د. «جينيفر كروز»، المديرة الإكلينيكية لبرنامج الطب النفسي للأطفال في نيويورك.

هناك جملةٌ أقولها للأمهات دائمًا: «هذه مسؤوليتك، ولكنها ليست عملك»، أي أنها -بالطبع- مسؤوليتك بوصفك أمًّا أن يتلقى أبناؤك تعليمًا جيدًا، ولكنه ليس عملك أن تقومي بهذا الدور.

يمكنك أن توكلي مهمة التدريس لمدرسٍ خاصٍّ إذا كان أبناؤكِ يعانون في مذاكرة المواد المدرسية. إن المدرس الخاص سيجيد التدريس لأبنائك، لأن وقته محدودٌ، وسيحرص على عدم وجود المشتتات في هذا الوقت، ولن يجد أبناؤك الفرصة الكافية لتضييع الوقت معه.

ودورك هنا هو التوجيه والدعم والإشراف والمتابعة والتعاطف معهم. وعمل الشطائر اللذيذة. وفقط.

تذكري، تعليم أبنائك هو «مسؤوليتك وليس عملك».

4 - لأننا نعيد تكرار تعامل أهلنا معنا.

ونحن صغارٌ، الكثير منّا قطع وعدًا على نفسه ألا يتعامل مع أبنائه بالطريقة نفسها التي جرى التعامل بها معه، وخصوصًا فيما يخص الشجار والصراخ والعقاب، ولكن عندما كبرنا، تلاشى هذا الوعد، وفوجئتِ بنفسك الآن وأنتِ ترددين كلام أهلك لك وأنتِ صغيرة، وتكررينه هو نفسه مع أبنائك.

أنتِ تكررين نمط التربية نفسه مع أنكِ كنت محبطةً منه، هذا النمط يمكن أن ينتقل لأجيالٍ كثيرةٍ، أبناؤك، أحفادك.

هذا النمط يجب أن يتوقف فورًا.

أثبتت الأبحاث أننا نعيد تكرار سلوك آبائنا وأمهاتنا، وهذا ليس بخطأ في حد ذاته، لأننا نتعلم الحكمة منهم، ولكن عندما نأتي لأخطاء التربية وخصوصًا في أثناء المذاكرة، فإننا نقع في فخ تكرار السلوكيات نفسها التي كانت تؤذينا ونحن صغار، مع أبنائنا.

لماذا نفعل هذا بالرغم من أننا نعرف أننا كنا نتضايق؟ لماذا نكرر السلوكيات نفسها؟

أ. لأننا نكرر المألوف:

على الرغم من أننا نعرف أن هذا السلوك خاطئ، فإننا نكرر ما يجعلنا نشعر أنه روتين حياتنا الطبيعي نفسه، وليس هناك شيءٌ غريبٌ فيها. نعرف ماذا نفعل، ونعرف المتوقع، فنكرره لمجرد أننا نخاف من المجهول.

ب. نكرر ما صُدمنا به:

نكرر ما آذانا في محاولة لا شعوريةٍ خفيةٍ كي نحس أننا المسيطرون، فإذا شعرتِ أنك كنتِ مرفوضةً من أهلك أو غير محبوبةٍ، أو أنه كانت هناك شروطٌ كثيرةٌ كي يحبّوكِ، مثلًا أن تسمعي كلامهم وتنفذيه دون مناقشةٍ، أو أن تذاكري وتتفوقي، فإننا -وللأسف الشديد- نميل لاختيار الأصدقاء أو الشركاء الذين يتعاملون معنا مثلما كان يتعامل معنا أهلنا، ونستمر في لعب الدور نفسه بالضبط، ونعيد النتيجة نفسها، كي نشعر بقبول أنفسنا فحسب.

ج. نعتقد أننا نستحق الإساءة ونستحق ألّا يحبنا أحدٌ:

من الجائز أن يكون أحدٌ ما قال لكِ إنك أنتِ السبب في سوء معاملتكِ، لأن تصرفاتك كلها ليست جيدةً، فكبرتِ وأنت تعتقدين أن هذه الجملة صحيحةٌ فعلًا، وتظلين تحملين هذا الإحساس البغيض بالعار، ولكنه يظل مختبئًا في مكانٍ ما في اللاوعي، وتنتج عنه تصرفاتٌ كثيرةٌ وردود أفعالٍ تجاه أبنائك وشريك حياتك، ناتجةٌ عن قلة ثقتك بنفسك وتقديرك لذاتك.

فإذا كنتِ قد تعرضتِ للضغط عليك من قِبَل والديك في أثناء المذاكرة، أو تعرضتِ للتوبيخ إذا أخطأتِ في مسألةٍ حسابيةٍ أو إجابةٍ في مادة العلوم، فهذا بالضبط ما ستفعلينه مع أبنائك، لأن العديد من المشاعر التي كانت لديك عندما كنت طفلةً، ما زالت تنتظر أن تُسمع، يُدير الجزء المسؤول عن المشاعر في المخ (Limbic System) الذكريات التي تحتوي على تلك المشاعر غير المسموعة، ويخفيها طوال المدة التي تشعرين فيها بالتواصل مع أهلك أو مع من تحبين، ولكن تتغير هذه المعادلة بمجرد شعورك بالضغط أو التعب، فتنفد طاقتك، وتظهر هذه المشاعر المزعجة، التي جرى تخزينها لسنواتٍ في مكانٍ ما في الذاكرة الضمنية، ويفقد الجزء المسؤول عن المشاعر في مخك قدرته على التعاطف مع أبنائك، وتُغلق قشرة الفص الجبهي (Prefrontal Cortex) المسؤولة عن المنطق.

عندما يعاد إحياء هذه المشاعر القوية، سيكون سلوكك تكرارًا أو إعادة تمثيلٍ لما فعله والداكِ نفسه، عندما كانا يغضبان منكِ. لو كان غضبهما عبارةً عن صراخٍ وشجارٍ، سوف تكررين هذا، وإن كان غضبهما عن طريق تجاهلك وتجاهل مشاعركِ، سوف تبتعدين عن أبنائكِ في صمتٍ وتتركينهم يعانون وحدهم، وإذا كان السلوك هو الضرب، فسوف تكون لديكِ رغبةٌ شديدةٌ في ضرب أبنائك، حتى لو سيطرت على أعصابك ولم تضربيهم، ولكن تلك الرغبة ستكون موجودةً بداخلك.

كل هذا لا يعكس ما تريدين أن تفعليه مع أبنائك، ولا يعكس مدى حبك واهتمامك بهم، ولا تعرفين كيف توقفينه، ولكنه للأسف يعكس المشكلات

المتجذرة في ماضينا، التي تنعكس على واقعنا الحالي، وتؤثر مباشرةً على الطريقة التي نشعر بها ونتفاعل بها مع أبنائنا، حتى عندما لا نتذكر من أين جاءت كل هذه المشاعر السلبية.

الذاكرة هي الطريقة التي يستجيب بها المخ لتجاربنا الحياتية، فيخلق خلايا عصبيةً تكوّن مساراتٍ عصبيةً جديدةً داخل المخ.

تذكري:

بمجرد إعادة إحياء المشاعر المزعجة التي جرى تخزينها لسنواتٍ في المخ، نتيجةً لمواقف تتضمن توترًا وقلقًا، يفقد الجزء المسؤول عن المشاعر في مخك قدرته على التعاطف مع أبنائك، وتُغلق قشرة الفص الجبهي (Prefrontal Cortex) المسؤولة عن المنطق، ثم تعيدين تكرار أو إعادة تمثيل ما فعله والداكِ عندما كانا يغضبان منكِ، وهذا -للأسف- لا يعكس الطريقة التي تريدين أن تربي بها أبناءك.

نحتاج إلى أن ندرك أنه جرى تشكيلنا وتشكيل مشاعرنا وما يثير أعصابنا في الماضي، وكي نفهم أكثر ما يحدث بخصوص إعادة إحياء المشاعر القديمة، نحتاج إلى أن نتحدث قليلًا عن نوعي الذاكرة طويلة المدى: الذاكرة الضمنية والذاكرة الصريحة.

الذاكرة الصريحة (Explicit Memory): تتضمن القدرة على تذكر الحقائق والأحداث بوعيٍ، وأحيانًا تضيع الأحداث من هذه الذاكرة، فعلينا بذل جهدٍ لتذكر الأشياء، مثل كلمات مرور البريد الإلكتروني، أو تذكر حدثٍ معينٍ مثل تذكر الطقس وأعياد الميلاد وما إلى ذلك.

الذاكرة الضمنية (Implicit Memory): تقع في «أميجدالا» أو اللوزة الدماغية (Amygdala)، حيث تُسجل الذكريات التي تتضمن المشاعر والمحتوى العاطفي بدون وعيٍ.

تتضمن هذه الذاكرة فعل الأشياء لا شعوريًّا، مثل ربط الحذاء، والإمساك بالقلم، وركوب الدراجة، وأي أفعالٍ متكررةٍ، وأي مهارات قد جرى تعلمها سابقًا، وأصبحنا نؤديها تلقائيًّا بمجرد إتقانها، ولذلك يمكنك القيام بالمهارة ولكن لا يمكنك وصفها، مثلًا لا نستطيع تعليم كيفية ركوب الدراجة عن طريق الوصف، ولكن يمكننا أن نصف أدق التفاصيل ونحن نعلم شخصًا آخر كيفية ركوب الدراجة عمليًّا ونحن على الدراجة بالفعل. لا يُنسى هذا النوع من الذاكرة في المخ.

تعمل الذاكرة الضمنية بمجرد أن يُعاد تحفيزها بموقفٍ ما، مثلًا تشعر طفلتك الرضيعة بالراحة عندما تراكِ لأنك تحضنينها كي تهدئيها وتطمئنيها، فيجري الربط بين وجود الأم والإحساس بالراحة والأمان، ولذلك عندما تكبر طفلتك، ستبحث عنكِ كلما شعرت بالانزعاج أو الضيق، لأن هذا هو الربط التي جرى تكوينه في مخ الطفلة. والعكس بالعكس، إذا حملتِ طفلتك الرضيعة دائمًا وأنتِ متوترةٌ، وتعبيرات وجهك غاضبةٌ، فسيرتبط حملك لها بالتوتر والانزعاج.

هناك دراسةٌ مهمةٌ أثبتت أن تعرض الأمهات لعلاقةٍ غير آمنةٍ مع الأهل في الطفولة تؤدي إلى تعطل عمل اللوزة الدماغية (Amygdala) تجاه أبنائهن، بمعنى أن هؤلاء الأمهات لا يستطعن التعاطف أو الاستجابة بطريقةٍ صحيحةٍ تجاه حزن أطفالهن، ومن الجيد أن الدراسات الحديثة تشير إلى إمكانية عكس الاضطرابات التي قد تكون حدثت في اللوزة الدماغية، وعليه تحدث نتائج سلوكيةٌ مفيدةٌ من حيث تنظيم العاطفة.

تقول «جولين برينت» الباحثة في جامعة تورنتو، إن عدم إعادة نمط التربية نفسه يتطلب فهمًا عميقًا للذات، ووعيًا وانتباهًا عاليين، كي نستطيع أن نكسر نمط إعادة سيناريوهاتٍ وأفعالٍ لا نريد تكرارها.

ولكن كيف نكسر هذا النمط؟

1. عاملي نفسك بطريقةٍ جيدة: أبناؤك سيقلدونك، فعندما يرون أنك تنتبهين إلى صحتك الجسدية والعقلية، وتنامين جيدًا، وتطورين من نفسك، وتعلمين نفسك أشياء جديدةً فسوف يقلدونك. لذا فإنك في حاجةٍ إلى تجنب التعليقات السلبية عن نفسك، لا تقولي: «أنا قبيحةٌ» أو «أنا بدينةٌ» أو «أنا فاشلةٌ»، فحتى لو شعرت أن وزنك قد زاد قولي ببساطةٍ: «لقد زاد وزني وأنا بحاجةٍ إلى اتباع نظامٍ غذائيٍّ»، لكن لا تقللي من قدرك حتى بينك وبين نفسك، سيري ببطءٍ في رحلة التغيير ولا تستعجلي.
2. راقبي سلوكك وافهمي مصدره: وتعرفي على المشاعر والأفكار التي تحركك (Reflection)، أنت الآن بالغةٌ، وأهلك لا يسيطرون على حياتك، مسؤولةٌ عن سلوكك وردود أفعالك، تذكري أنك لم تعودي الطفلة الصغيرة التي يملي عليها الآخرون ما تفعله رغمًا عنها، فقد صرت أمًّا، وأنت من تتحكم بالأمور، فاستعملي سيطرتك بحكمةٍ.
3. سامحي أهلك على أخطائهم: هل أخطؤوا؟ نعم، يجوز، ولكن العيش في دائرة الأخطاء أو حتى في دائرة الشفقة على النفس غير مفيدٍ إطلاقًا، «هذا ما يحسنونه» وجزاهم الله خيرًا، أما أنت فاصنعي لنفسك النسخة الأفضل من الحياة.
4. أحيطِ نفسك بالأمهات اللواتي هن أهلٌ للتقليد، وخذي منهن أفضل ما فيهن، وتعلمي منهن ما ينفعك. نحن في حاجةٍ إلى ملهمين ومعلمين في حياتنا دائمًا، لنتعلم منهم، ونلجأ إليهم عندما لا نعرف ما نفعل.
5. عالجي الجروح والانكسارات الداخلية القديمة وحاولي مداواتها، إذا لم تعرفي كيف تفعلين هذا بمفردك فالجئي إلى متخصص، حتى تهنئي ببيتٍ هادئٍ ليس به تكرارٌ لا واعٍ لصدماتٍ قديمةٍ، ولكن قبل اللجوء إلى متخصصٍ، حاولي أن تتخففي من عبء المشاعر الثقيلة، لأنك لا تريدين إيذاء أولادك بأي صورةٍ، ولست تقصدين إيذاءهم طبعًا، فالحل

لهذه المشاعر السلبية أن تخرج من اللاوعي، حتى تستطيعي التحكم في ردود أفعالك حتى في وجودها.

وجد علماء الأعصاب أن من المفيد تحديد ما يثير أعصابك عن طريق كتابة «جورنال» خاصٍّ بك (Journaling)، وهي -ببساطةٍ- كتابة أفكارك ومشاعرك لفهمها بطريقةٍ أكثر وضــوحًا، خصوصًا إذا كنت تعانين من التوتر، حيث يمكن أن يساعدك على التحكم في عواطفك وتحسين صحتك العقلية.

إن الكتابة مفيدةٌ جدًّا، يستخدمها الكثيرون للتخفيف من أعباء المشاعر اليومية أولًا بأولٍ. أنا أستخدم «الجورنال» من سنين، لأن تراكم المشاعر يؤدي إلى إغلاق المخ، وتشوش الأفكار، وعدم القدرة على التحكم في الانفعالات، لذلك فالكتابة تقلل من هذا العبء الثقيل.

كيف تبدئين «بالجورنال»؟

- اكتبي كل يومٍ ولو لبضع دقائق فقط.
- اجعليه بسيطًا. احتفظي بكراسةٍ وقلمٍ بجانبك، أو اكتبي على هاتفك، حتى تدوني أفكارك في أي وقتٍ.
- لا يوجد هيكلٌ معينٌ، اكتبي ما يخطر على بالك، أو حتى ارسميه. دعي الكلمات والأفكار تتدفق بحريةٍ. لا تكــبــتي أي شيءٍ.
- اكتبي ما يضايقك، وحاولي معرفة سبب ذلك. افهمي مشاعرك تجاه أبنائك. مثلًا ابنتك تبكي، ستأتي فكرة «إنها زنانةٌ ومزعجةٌ، وتضايقني باستمرارٍ. لا أستطيع أن أجد وقتًا للراحة أبدًا». اكتبي ما يأتي في دماغك من أفكارٍ، وتخلصي من هذه الشحنة العاطفية على الورق، ثم أعيدي صياغتها، هل حقًّا تريد ابنتك إزعاجك؟ بالطبع لا، إنها فقط أفكارك التي تتحكم بكِ الآن.

أعيدي صياغة الفكرة: «إن ابنتي تبكي لأن شيئًا ما يزعجها وتحتاج إلى مساعدتي». بالتدريب على إعادة صياغة أفكارك، سوف يجري إعادة صياغة أفكارك السلبية آليًّا بإذن الله.

- أيضًا، اسألي نفسك ثلاثة أسئلةٍ مهمةٍ جدًّا:

- ما أكثر شيءٍ أعجبك في تربية أهلك لك؟
- ما هي الأشياء التي لا ترغبين في تكرارها؟ اكتبيها كلها.
- كيف تصفين علاقتك بأهلك الآن؟ وما الذي يمكن أن يجعلها أفضل؟

طبيب الأطفال النفسي «دان سيجل» قال: إن التربية تعطينا فرصةً للتفكير في تجاربنا ونحن أطفالٌ، ونحتاج إلى أن نعرف أنه ليس كل ما حدث لنا ونحن أطفالٌ هو أكثر شيءٍ يؤثر فينا ونحن كبارٌ، لكن فهمك ورؤيتك له هو ما يؤثر في أمومتك وكيفية تربية أبنائك.

سامحي أهلك على أخطائهم: هل أخطؤوا؟ نعم، يجوز، ولكن العيش في دائرة الأخطاء أو حتى في دائرة الشفقة على النفس غير مفيدٍ إطلاقًا، «هذا ما يحسنونه» وجزاهم الله خيرًا، أما أنت فاصنعي لنفسك النسخة الأفضل من الحياة.

سيساعدك هذه الجدول البسيط في كتاباتك اليومية في «الجورنال». كتبت لك مثالًا واقعيًّا كي يساعدك في تفريغ مشاعرك وأفكارك بطريقةٍ أكثر تنظيمًا، بحيث تستطيعين أن تشاهدي بنفسك كيف تتبدل أفكارك ومشاعرك على مر الأيام:

اليوم والتاريخ	الموقف	الأفكار السلبية	الشعور	حدة الشعور	رد فعلي	الفكرة البديلة	شعورك بعد الفكرة البديلة
الاثنين 10 ديسمبر	ابنتي قالت إنها حصلت على درجةٍ سيئةٍ في الإنجليزية.	ابنتي فاشلةٌ، وأنا أمٌ فاشلةٌ أيضًا.	الحزن الإحباط القلق	90% 80% 95%	عاقبتها بسحب الهاتف منها.	لم تدرس ابنتي جيدًا، وهذا وارد الحدوث، لأننا بشرٌ ويمكننا أن نقصر أحيانًا، وهذا الموقف لا يمكن تعميمه. لا أريد أن أصف نفسي بالفشل لأن هذا موقفٌ عابرٌ، سأفكر كيف يمكنني مساعدتها.	أشعر بالراحة والهدوء. (أو: أشعر بالقلق بنسبة 50%).

طبيب الأطفال النفسي «دان سيجل» قال: إن التربية تعطينا فرصةً للتفكير في تجاربنا ونحن أطفالٌ، نحتاج إلى أن نعرف أنه ليس كل ما حدث لنا ونحن أطفالٌ هو أكثر شيءٍ يؤثر فينا ونحن كبارٌ، لكن فهمك ورؤيتك له هو ما يؤثر في أمومتك وكيفية تربية أبنائك.

5 - لأن توقعاتنا لأطفالنا عاليةٌ.

هذا هو السبب الخامس في أننا نجد المذاكرة لأبنائنا شيئًا صعبًا. قد تميلين إلى التفكير في كم المجهود الذي تبذلينه كي تحققي الأمان المادي والرفاهيات، وتتوقعين أن يبذل أبناؤك مجهودًا كبيرًا كي يعوضوك عن تعبك. أو أنك قد تعملين في وظيفةٍ مرموقةٍ، أو لكِ مكانةٌ اجتماعيةٌ عاليةٌ وسط

عائلتك أو وسط مجتمعك، وتريدين أن تكملي الشكل الاجتماعي بتفوق أبنائك واجتهادهم.

تظهر الأبحاث أننا نتوقع من أبنائنا القيام بأشياء لا يمكنهم القيام بها بعد، بل ونحكم عليهم ونعاقبهم بناءً على هذا التوقع. أحيانًا تتوقعين أن تظل ابنتك البالغة من العمر ثلاث سنواتٍ هادئةً في الحضانة عندما تتركينها من الثامنة صباحًا إلى الرابعة مساءً، وتتوقعين أن تظل هادئةً عندما تراكِ أخيرًا بعد انفصالٍ طويلٍ، وتتوقعين أن تظل هادئةً بعد أن تعودا للبيت، وأنتِ تريدين أن تنعمي ببعض الراحة بعد يوم عملٍ شاقٍّ، ولكن هذه التوقعات غير واقعيةٍ، لأنها قد عانت من القلق والتوتر وأنتِ بعيدةٌ عنها وسط أناسٍ غرباء، أو حتى إذا تركتها مع جدتها، هي تريدك أنتِ لأنك أمها.

أو قد تتوقعين من ابنتك البالغة من العمر ثماني سنواتٍ أن تلتزم بحل الواجب بعد عودتها مباشرةً من المدرسة، وقد عانت من التنمر في المدرسة، أو الإرهاق لسهرها في اليوم السابق، أو حتى تشاجرت مع صديقاتها في المدرسة.

عندما لا يتوافق ما يفعله أبناؤك مع توقعاتك، يرتفع مستوى توترك، ويرتفع صوتك، وأحيانًا يسود العنف، ولذا يزيد الضغط على أبنائك، وكلما زاد الضغط، زادت احتمالية تجنب أبنائك لكِ، وعليه ستضغطين أكثر عليهم، وتدخلين في دوامةٍ متصاعدةٍ من الشجار والخلافات والبُعد عنهم. عندما نفرض توقعاتٍ غير واقعيةٍ، ونعاقب أبناءنا على عدم تلبيتهم لهذه التوقعات، فإنهم يتجنبوننا، وهذا يثبطهم عن أي نشاطٍ أو مهارةٍ، أو حتى قيمٍ نحاول أن نغرسها فيهم.

الكثير من الدراسات أظهرت أننا نبالغ باستمرارٍ في تقدير قدرة أبنائنا على ضبط النفس، وقدرتهم على التواصل الاجتماعي الجيد، وقدرتهم على المثابرة، وقدرتهم على الالتزام بالانتهاء من مذاكرتهم وواجباتهم، أو أي مهمةٍ موكلةٍ إليهم.

اكتبي توقعاتك لأبنائك بمنتهى الصراحة، ثم اكتبي هل هي توقعاتٌ عادلةٌ؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ما العمل إذًا في ارتفاع توقعاتنا؟

لو كان أبناؤك متعثرين في المذاكرة، أو لا يستطيعون أن ينتهوا من المذاكرة في مدةٍ معقولةٍ مثل أقرانهم، أو لا يستطيعون الحصول على درجاتٍ عاليةٍ، ستزداد مقاومتهم للمذاكرة يومًا بعد يومٍ، حتى يكرهوا المذاكرة، بل ويكرهوا المدرسة. بالطبع ستصابين بالتوتر والقلق من عدم فعل أبنائك لهذه المهمة البسيطة، التي يستطيع أي طالبٍ في عمرهم أداءها بمنتهى السهولة.

أعلم أن بعض من هذه المهمات قد تبدو تافهةً إلى درجة أنها لا تستحق أن تبذلي مجهودًا كبيرًا لحلها، ولكن هذه عاداتٌ سيستمر أبناؤك عليها طوال حياتهم.

- يمكنك أن تقسمي المهام إلى مهام أصغر بكثيرٍ. مثلًا، اجلسي بجانبهم، وقولي لهم أن يكتبوا نصف صفحةٍ، ثم العبي معهم قليلًا، ثم اجعليهم يكتبون نصف صفحةٍ أخرى، وهكذا.
- اخفضي توقعاتك، ثم ارتفعي بهذه التوقعات تدريجيًّا، حتى لو استطاع زملاؤهم كلهم أداء هذه المهمات بمنتهى البساطة، تقبلي أن أبناءك لا يستطيعون القيام بهذا حاليًّا.
- ابدئي بأقل بكثيرٍ مما تتوقعينه من أبنائك. سلوكٌ أقل، ووقتٌ أقل، وتكرارٌ أقل. نصف صفحةٍ، وليست كل الصفحات، عشر دقائق من الواجب، وليس ساعةً كاملةً، ترتيب المكتب فقط، وليس الغرفة بأكملها، البدء بصلاةٍ واحدةٍ فقط، وليس كل الصلوات.

الضغط الزائد دفعةً واحدةً، سوف يتسبب في كذب أبنائك عليكِ، أو البدء في تعلم طرق للمراوغة. لذلك، تحتاجين إلى الصبر، والتفكير، والتركيز على الفرق بين توقعاتك من أبنائك وما يستطيعون حقًا القيام به.

عندما لا يتوافق ما يفعله أبناؤك مع توقعاتك، يرتفع مستوى توترك، ويرتفع صوتك، ويسود العنف أحيانًا، وعليه سيزيد الضغط على أبنائك، وكلما زاد الضغط زادت معه احتمالية تجنب أبنائك لكِ، لذا فستضغطين عليهم أكثر، وتدخلين دوامةً متصاعدةً من الشجار والخلافات والبُعد عنهم.

هل هذا معناه أنكِ لن تساعدي أبناءك أبدًا في المذاكرة؟ بالطبع لا.

ولكن تحتاجين إلى أن تعرفي متى تتدخلين ومتى تتراجعين.

يمكنك مساعدة أبنائك في المذاكرة إلى الصف الثالث الابتدائي، أي في حدود تسع سنواتٍ تقريبًا، كي يتعلموا كيف يذاكرون، وكيف ينظمون وقتهم، وما هي الطريقة التي سيتبنونها في المذاكرة.

بالتدريج، تراجعي إلى أن يكونوا في الثانية عشرة من عمرهم، هنا تراجعي تمامًا من مذاكرة أبنائك. دورك سيكون المتابعة وحسب، كي تنمي الاستقلالية والمسؤولية عند أبنائك. لو استمررتِ في المذاكرة لأبنائك بعد هذا السن، سيعتمدون عليك تمامًا، ويستريحون لهذا الوضع.

كما ذكرت في أول هذا الفصل، أن توقعاتي كانت عاليةً جدًّا، وأني كنت أضغط عليهن دون قصدٍ مني، ولذلك فقد قررت أن أتوقف عن المذاكرة لبناتي، وقررت أن أكسر دائرة الضغط العصبي للمذاكرة والامتحانات، لأنها أثرت فعليًا على علاقتنا. وقد كان. عندما امتنعت عن مذاكرتي لهن، وبدأت أتابعهن فقط، وأتأكد من أنهن قد حللن كل الواجبات، وذاكرن للامتحانات، بدأ مستواهن بالتراجع قليلًا، وقد كنّ يلجأن إليّ كي أشرح لهن درسًا من الدروس، لكنني كنت أقول لهن: حاولن قراءة الدرس بمفردكن أولًا، ثم اسألن المدرّسة عمّا يصعب عليكن فهمه. كنت أدفعهن للاعتماد على أنفسهن إلى أقصى حدٍّ، ولكني أيضًا كنت أساعدهن في مذاكرة الدروس التي تصعب عليهن، عندما أرى أنهن قد بذلن أقصى جهدهن، أي أني لم أعد الاختيار الأول للمذاكرة.

لقد استمر هذا الوضع عدة شهورٍ، ووجدت أن مستواهن ارتفع مرةً ثانيةً، الحمد لله، ولكن هذه المرة ارتفع بفضل الله أولًا، ثم مجهودهن.

أريد أن أطمئنكِ إلى أنك في هذه الفترة لن تقفي مكتوفة الأيدي، وأنتِ ترين أن مستوى أبنائك يقل، ولكن:

1 - اهتمي بفكرة التعليم. ركزي أن يحب أبناؤك التعلم نفسه. مثلًا، دعيهم يشاهدون فيديوهاتٍ تعليميةً ليس لها علاقةٌ بالمنهج، كي يكونوا متشوّقين لمشاهدتها. ازرعي حب الفضول والاستكشاف فيهم، وازرعي في نفوسهم أن التعليم لهم وليس لكِ.

2 - لا تبادري بعرض مساعدتك عليهم، بل انتظري حتى يسألوك، حتى تزرعي الثقة في أنفسهم وفيما يفعلونه.

3 - وجّهي ولا تبادري بتصحيح كل أخطائهم. لا بد أن يتعلموا المسؤولية، لو نسوا حل الواجب لا تذكريهم به في كل مرةٍ، دعيهم حتى يُعاقبوا عليه من المدرّسة، كي يتذكروه وحدهم بعد ذلك، ولا تخافي مما سيشعرون به من مشاعر سلبيةٍ، إن بعضًا من المشاعر السلبية مفيدٌ لعملية التعلم من مواقف الحياة. دورك هو التوجيه والدعم.

4 - اسأليهم بدل أن تعطيهم معلومةً جاهزةً، دعيهم يستعملون أدمغتهم، اسأليهم «هل تتذكرون ما يجب عليكم فعله قبل أن تمسكوا بالهواتف؟».

5 - تحدثوا مع بعضكم البعض، ما هي المهارات التي تنقصهم؟ الاستقلالية؟ أن يتذكروا ما المفروض عمله وحدهم؟ التنظيم والتخطيط؟ مهارات الاستذكار نفسها؟ من المهم أن تتعرفي على كل ذلك، كي تساعديهم في تطوير المهارات اللازمة.

اكتبي في خطواتٍ صغيرةٍ كيف ستتابعين أبناءك في مذاكرتهم دون أن تذاكري لهم فعليًا:

....

....

....

....

....

....

....

....

....

الفصل السادس

التعامل مع مشكلة التأجيل والتسويف (procrastination)

بعد عام من الآن، قد تتمنى

أن تكون قد بدأت اليوم.

كارين لامب

أنتِ تنظرين إلى أبنائك «الذين ترينهم مهملين» على أنهم لا يشعرون بشيءٍ، وليس لديهم إحساسٌ بالمسؤولية، هذا هو ما يصلك منهم، ولكن الحقيقة عكس ذلك تمامًا، إن تأثير التسويف عليهم كبيرٌ جدًّا، من الشعور بالقلق والتوتر، إلى الشعور بالذنب وخيبة الأمل، والإحساس بالدونية، انتهاءً بالمنتج النهائي الرديء، سواءٌ كان واجبًا أو ورقةً بحثيةً.

كلنا نماطل ونسوف أحيانًا، خصوصًا عندما نشعر أننا مقدمون على مهمةٍ ثقيلةٍ، مثل تنظيف المنزل، أو حتى الاتصال بشخصٍ نعرف أنه سيتسبب لنا في مشكلة ما.

في مراتٍ كثيرةٍ نتصادم مع أبنائنا، لأننا نجدهم قد ضيعوا يومهم بالكامل ولم يذاكروا، وعندما نستعد للنوم، يبدؤون في تذكر ما لم يفعلوه طوال النهار من واجباتٍ ومذاكرةٍ، أو لا يتذكرون إلا عندما نسألهم هل انتهيتم من كل واجباتكم ومذاكرتكم؟ فيبدؤون بعمل ما نسوه.

بعض الأولاد يؤجلون كل ما وراءهم لآخر لحظةٍ، يبدؤون مذاكرتهم متأخرًا جدًّا، ويسلّمون المطلوب منهم متأخرًا جدًّا، أو لا يحسبون حساب الوقت الذي يأخذه عمل الواجب أو مذاكرة الامتحان، فلا ينتهون من عمل أي شيءٍ في الموعد المحدد، فتبدئين في تلقينهم درسًا في عدم التأجيل، ولماذا لا يلتزمون

بمواعيدهم، ولا يأخذون كفايتهم من النوم، وما يغضبك أكثر، أنهم لا يتعظون أبدًا، بل ويكررون نفس المأساة كل يومٍ.

أنتِ تنظرين لأبنائك الذين ترينهم مهملين على أنهم لا يشعرون بشيءٍ، وليس عندهم إحساسٌ بالمسؤولية، هذا ما يصلك منهم، ولكن الحقيقة عكس ذلك تمامًا، إن تأثير التسويف على أبنائك كبيرٌ جدًّا، من الشعور بالقلق والتوتر، إلى الشعور بالذنب وخيبة الأمل والإحساس بالدونية، انتهاءً بالمنتج النهائي الرديء، سواءٌ كان واجبًا أم ورقةً بحثيةً، نتيجةً للتسرع، لأنهم دائمًا يعملون في آخر لحظةٍ، لذا يحصلون على درجاتٍ سيئةٍ، مما يؤدي إلى انخفاض الثقة بالنفس، فيؤدي ذلك إلى الكثير من التوتر والإحباط الإضافي، وهكذا... دائرةٌ لا تنتهي.

أثبتت الإحصائيات أن قرابة خمسين بالمئة من الطلاب يسوفون ولكن دون أضرارٍ كبيرةٍ، ولكن خمسة وعشرين بالمئة من الطلاب يتخذون التسويف عادةً مزمنةً ما يسبب لهم مشكلاتٍ كبيرةً.

في دراسة أجريت على طلاب الجامعة، طُلب منهم أن يتوقعوا الفترة التي سيقضونها للانتهاء من مشروعهم، فكان متوسط تقديرهم للوقت هو أربعةٌ وثلاثون يومًا، وعلى الرغم من أن ثلاثين بالمئة فقط من الطلاب قد انتهوا من مشاريعهم بالفعل في نهاية هذه الفترة، فإن سبعين بالمئة من الطلاب طلبوا شهرًا إضافيًّا كي ينتهوا تمامًا من المشروع. هؤلاء الطلاب كان تقديرهم للوقت غير صحيحٍ، بالرغم من أنهم في عمر الثامنة عشرة فما فوق. من السهل أن نفهم الآن لماذا يواجه طلاب السن الأصغر في المدارس الابتدائية والإعدادية والثانوية صعوبةً في تقدير الوقت، الذي سيقضونه في حل واجباتهم.

أبناؤك الذين ترين أنهم مهملون، ويؤجلون كل شيءٍ للدقيقة الأخيرة، يشعرون أن على قلوبهم جبلًا كبيرًا جدًّا من الهم والقلق، وكي يتخلصوا من هذا الإحساس البشع يؤجلون، لأنهم يرون أن هذا هو الحل الوحيد من وجهة نظرهم. اللطيف في الموضوع أنهم -بالفعل- يستطيعون في الليلة الأخيرة قبل تسليم المشروع أن يسهروا حتى الصباح، ويكونوا تحت ضغطٍ رهيبٍ، ومع ذلك يكملون دون إحساسٍ منهم أنهم في مشكلةٍ حقيقيةٍ، وذلك بسبب

الأدرينالين العالي في أجسامهم، لكن -للأسف- الواجبات والمذاكرة لا تكون جودتها عاليةً، ويحصلون على درجاتٍ قليلةٍ.

مبدئيًا، لا يوجد طلاب أو طالبات يهملون في واجباتهم عن قصدٍ، أو يؤجلونها، أو حتى يقصدون الكذب فيما يخص عدم حل الواجب. لا يوجد مبررٌ للكذب، ولكن نحتاج إلى أن نعرف لماذا هناك فئةٌ من الطلاب تؤجل دائمًا؟ ولماذا يتصرفون بهذه الطريقة؟ وما هو الحل؟

أسباب التسويف:

1. عدم وجود الحافز. يحس أبناؤك ألّا أحد يشجعهم بطريقة صحيحة، أو أنه يجري تحفيزهم بطريقة سلبية، أي بالتهديد أو بالعقاب.
2. قلة الثقة بالنفس إلى درجة أنهم عندما يحصلون على درجة جيدة، لا يقولون: لأني ذاكرت أو اجتهدت أو ركزت في المذاكرة، بل يقولون: هذه صدفة بحتة، بل ويشعرون أنهم لا يمكن أن ينجحوا أو يتفوقوا.
3. السعي للكمال (perfectionism). غالبًا ما يشعر الساعي للكمال بالارتباك بسبب الأهداف غير القابلة للتحقيق، معتقدًا أن كل شيء يجب أن يكون مثاليا، حيث لا يستطيع أبناؤك إنجاز المهمة إلا عندما يشعرون أنهم كاملون، وهذا يأخذ وقتًا طويلًا منهم. ويكونون دائمًا محبطين لأنهم يشعرون ألا شيء يعجبهم. التحدي هنا هو تدريبهم أن يكون هدفهم هو التميز وليس المثالية.
4. قلة التركيز والانتباه من الأسباب القوية التي تؤدي للتسويف حيث يشعر الطالب أنه لا يستطيع التركيز فيؤجل المذاكرة إلى وقت يستطيع التركيز فيه.
5. الخوف من الفشل.
6. لم يتعلم الطالب كيف ينظم مذاكرته أو حياته عامةً.

شاركيني مشاعرك تجاه تسويف أبنائك في هذه اللحظة؟

....

....

....

....

أهم 10 إستراتيجيات للتغلب على التسويف:

ما الحل مع المؤجلين؟ بالإضافة إلى كل التخطيط والجداول التي قد سردناها من قبل، ولكن هنا نحتاج إلى أن نُعلمهم ضبط النفس أيضًا (Self-Control) عن طريق عمل الإضافات التالية إلى جانب التخطيط:

1. تحسين بيئة المذاكرة.

تحسين البيئة مهمٌّ جدًّا كي نقلل التسويف. من ضمن بيئة المذاكرة، نحن، عائلته الموجودون معه. من المهم جدًّا أن نتحدث مع أبنائنا بطريقةٍ هادئةٍ ولطيفةٍ، ونبتسم في وجوههم، لأننا لا يجوز أن نكون في حالة شجارٍ مستمرةٍ.

ومن أهم ما يمكن فعله مع أبنائنا، وهو ما سيتذكرونه عندما يكبرون، أن تلعبي معهم قبل المذاكرة لو كانوا صغارًا، وتمزحي معهم، وتلعبوا لعبةً خفيفةً لو كانوا مراهقين.

وإذا كان التسويف بسبب انشغال أبنائك بمتابعة وسائل التواصل الاجتماعي، إذن اتفقي معهم على سحب الهاتف في أوقاتٍ محددةٍ.

وإذا كانوا يحسون بالتشتت لأن مكاتبهم ليست منظمةً، ساعديهم في ترتيب مكاتبهم قبل البدء في المذاكرة.

2. ساعديهم على وضع خطةٍ والتزموا بها.

جهزي جدولًا زمنيًّا مع أبنائك. مع بداية كل أسبوعٍ، حددي تواريخ تسليم الواجبات وتواريخ الامتحانات التي تُرسل من المدرسة، مع بداية العام

الدراسي أو الشهر حسب نظام المدرسة. استخدمي أوراقًا ملونةً وعلقيها في الغرفة، كي تكون أمام أعينهم وأمامك أنتِ أيضًا، كي تسهل عليك المتابعة.

3. قسمي المهام المطلوبة من واجباتٍ ومذاكرةٍ إلى مهام أصغر.

قولي لابنك مثلًا: حُل السؤال الأول والثاني والثالث، ثم تعال كي نتحدث قليلًا أو نلعب (حسب عمر ابنك)، وبعد ذلك اطلبي منه حل السؤال الرابع والخامس وهكذا.

ولو كانت لديهم مشروعاتٌ طويلةٌ ولها خطواتٌ عديدةٌ، فيمكن أن تكون تلك المشاريع الكبيرة مربكةً في البداية، ولذلك ساعديهم في تقسيم الخطوات على مدار الأسبوع، كي يكون واضحًا لهم ما هي المهمة المحددة التي سينجزونها كل يومٍ، من بحثٍ، وكتابةٍ، وتعديلاتٍ... وهكذا. سيساعد تقسيم المهمات أبناءك على تطوير مهاراتهم في التخطيط وإدارة الوقت.

4. ساعديهم في تصميم جدول تقسيم المهام.

إن تصميم جدولٍ محددٍ به توزيع المذاكرة والتمارين والأنشطة وموعد النوم، كما تحدثنا في فصلٍ سابقٍ، معناه أن ينتهي أبناؤك من جميع الواجبات والمذاكرة قبل موعد النوم المتفق عليه، وبناءً عليه سيُطفأ النور في موعد النوم، وهذه هي القواعد العامة التي يجب الاتفاق عليها، ولذلك فلن يكون هناك نقاشٌ أو جدالٌ في موعد بدء المذاكرة، ولن تضطري إلى إخبارهم أن عليهم تهيئة أنفسهم لتنظيم وقتهم جيدًا في كل مرةٍ.

ومع هذا الحزم، أحتاج إلى أن أذكرك أن التشجيع وبث الثقة في أنفسهم من أهم العوامل التي ستساعدك في هذه المهمة، فلا يمكن لجو البيت الممل أو المليء بالتهديد والعقاب أن يساعد أبناءك في تخطي مشكلة التسويف.

5. تحديد وقتٍ معينٍ ومنتظمٍ لبدء العمل المدرسي.

لا بد من وجود قواعد نتفق عليها، مثلًا أن بداية المذاكرة تكون بعد ساعةٍ من الوصول إلى البيت، يعني بعد الوضوء والصلاة والغداء أو في أي ميعادٍ مناسبٍ تتفقون عليه. حفزيهم أن يبدؤوا في الوقت المحدد كي لا تنتظري

للمساء ويبدأ الشجار، ثم قولي لهم أن يذاكروا لمدة عشر دقائق فقط تحفيزًا لهم على البدء، ثم أعطيهم خمس دقائق للراحة. سيكتشف أبناؤك أن عشر دقائق هي مدةٌ قصيرةٌ جدًّا، وسيستطيعون أن يستمروا في المذاكرة لوقتٍ أطول قليلًا. إن الدقائق العشرة هي وسيلةٌ للتحفيز على البدء فقط، كي لا يشعروا أن مهمتهم ثقيلةٌ. الغرض هو أن نقسم لهم وقت المذاكرة إلى أوقاتٍ صغيرةٍ.

6. كوني محددةً جدًّا.

حددي بالضبط الواجب الذي يجب على ابنك البدء به. أي لا تقولي له: «حل واجباتك» أو «اكتب موضوع التعبير»، سيشعر أن المهمة ثقيلةٌ، بل قولي له: «حل المسائل الثلاث في صفحة كذا» أو «اكتب الفقرة الأولى من موضوع التعبير ثم تعال كي نتحدث قليلًا».

7. البدء بالمهمة الأكبر.

برغم أن هناك من يقول ابدأ بالمهمة التي تأخذ خمس دقائق كي تحس أنك قد أنجزت شيئًا، ولكن مع المؤجلين وخصوصًا الذين يسعون للكمال والمثالية، والذين يشعرون ألّا شيء سوف يُنجز، والذي يؤجل الواجب الأصعب للآخر، اجعليهم يبدؤون بالمهمة الثقيلة على قلوبهم، كي يشعروا أن الواجب السهل هو الجائزة، وهذا ما يعرف بمبدأ «بريماك»، لأن الذي وضعه هو العالم «ديفيد بريماك»، وهو يعتمد على أن تطلب الأم من ابنها أن ينتهي من الأهم أو الأكبر أو الأصعب أولًا، ثم يحل واجب مادةٍ يحبها أو يعتبرها سهلةً عليه، مثلما نقول للأطفال الذين لا يحبون الخضار والفاكهة أن ينتهوا منها أولًا، كي يستمتعوا بأكل الشوكولاتة.

8. علمي أبناءك ما هو التقدير الحقيقي للوقت.

هذه النقطة مهمةٌ جدًّا، أن تعلمي أبناءك التقدير الحقيقي للوقت، المؤلفة «آن دولين» تحدثت عن تكنيك تقدير الوقت، وهو أن تسألي أبناءك: «في رأيكم، كم من الوقت يمكن أن يأخذ واجب الرياضيات؟» فسيقولون مثلًا

عشر دقائق، ثم اسأليهم: «وواجب العربي؟» سيقولون ثلث ساعةٍ. اكتبي عدد الدقائق التي يقولونها ثم اجعليهم يبدؤون في المذاكرة واضبطي المؤقت، ثم عندما ينتهون من الواجب، قارني بين تقديرهم للوقت والواقع. غالبًا ما تجدين أن تقديرهم للوقت الذي سيقضونه في المذاكرة أقل بكثيرٍ من الواقع، فسيبدؤون بمعرفة أن تقديرهم هو مثلًا نصف الوقت، ويبدؤون في تعلم تقدير وقت كل واجبٍ أو مذاكرةٍ.

9. جهزي طعامًا صحيًّا واحرصي على أن يحصلوا على قسطٍ كافٍ من النوم.

أحيانًا يكون التأجيل بسبب عاداتٍ غذائيةٍ خاطئةٍ، تكون نتيجتها قلة الطاقة، ولذلك فإن تغيير العادات الغذائية إلى عاداتٍ صحيةٍ، يمكن أن يساعد في زيادة كمية الطاقة التي يمتلكها أبناؤك، وزيادة تركيزهم وقوتهم العقلية.

هناك علاقةٌ بين الطعام والمزاج، «السيروتونين» معروفٌ بأنه الناقل العصبي المسبب للسعادة، حيث يؤثر على الصحة، وانضباط العواطف (Emotional Regulation)، والهضم، والذاكرة، والنوم، كما ارتبطت المستويات المنخفضة منه بالاكتئاب، ومشكلات النوم، وتدني احترام الذات والقلق. يجري إنتاج هذه المادة الكيميائية في مكانين: المخ والأمعاء، ولكن المفاجأة أن تسعين بالمئة من «السيروتونين» ينتج في الجهاز الهضمي.

إن التغذية الصحيحة لا تؤثر على شعورنا فحسب، ولكن على مدى إنتاجيتنا أيضًا. بناءً على منظمة الصحة العالمية، فإن التغذية الصحيحة يمكن أن تعزز التحفيز والإنتاجية بنسبة عشرين بالمئة.

احرصي على أن يأكل أبناؤك الزبادي والتونا والسلمون، والشوكولاتة الداكنة، ولحوم الحيوانات التي تتغذى على الأعشاب لأن لحمها أغنى بـ «أوميجا 3»، وحاولي أن يلتزم أبناؤك بروتين نومٍ محددٍ، ولكي نكون واقعيين، كلما كبر أبناؤك كان الالتزام أصعب، وخصوصًا في مرحلة المراهقة، ولكن لا بد أن نفعل ما في وسعنا كله.

إن تسعين بالمئة من «السيروتونين» ينتج في الجهاز الهضمي، والتغذية الصحيحة لا تؤثر على شعورنا فحسب، ولكن على مدى إنتاجيتنا أيضًا. بناءً على منظمة الصحة العالمية، فإن التغذية الصحيحة يمكن أن تعزز التحفيز والإنتاجية بنسبة عشرين بالمئة.

10. التركيز على الأهداف بدلًا من المذاكرة في حد ذاتها.

اسأليهم دائمًا أسئلةً تجعلهم يتصورون أنفسهم في المستقبل. مثلًا:

- ماذا سوف تعمل في المستقبل؟
- هل تتخيل نفسك في مكتبٍ أم في موقعٍ خارجيٍّ؟
- هل تتخيل نفسك مديرًا أم موظفًا؟

اجعليهم يتخيلون مستقبلهم ويتحدثون عنه بالتفصيل، ويتخيلون أعمالهم، ويتخيلون الكلية والجامعة التي سيدخلونها. إن هذا سيحفز الدوافع الداخلية لديهم، وسيجعلهم يعرفون أن هناك شيئًا مهمًا في المستقبل يحتاج إلى أن يخططوا له من الآن.

ما هي الأسئلة التي يمكن أن تسأليها لأبنائك حسب طبيعتهم؟

....

....

....

....

....

التشجيع وبث الثقة في أنفسهم من أهم العوامل التي ستساعدك في هذه المهمة، حيث لا يمكن لجو البيت الممل أو المليء بالتهديد والعقاب أن يساعد أبناءك في تخطي مشكلة التسويف.

والآن بعد قراءتك لكيفية التعامل مع مشكلة التسويف، هل تعانين منها؟

وكيف ستتعاملين مع هذه المشكلة إذا كان أبناؤك يعانون منها؟

....

....

....

....

....

....

أريدك أن تكتبي أفكارك هنا، فهذه مساحتك الخاصة، ما المشاعر والأفكار التي خطرت على بالك؟

....

....

....

....

....

....

الفصل السابع

التعامل مع مشكلة: قلة التركيز والتشتت

نحن لسنا مشغولين إلى هذا الحد؛

نحن فقط مشتتون.

شون ويلز

«أجد أنني قد وصلت إلى آخر الصفحة دون أن أشعر، ودون أن أركز في أي شيءٍ فعلًا، ولا أستطيع التركيز في أي شيءٍ البتة، لذا أضطر إلى إعادة القطعة التي قرأتها أو إعادة الدرس من البداية، وهذا يضيّع كثيرًا من الوقت، ويصيبني بالملل».

مشكلات التركيز تتلخص في أن إنجاز الواجب الذي لا يحتاج إلى أكثر من ربع ساعةٍ يمكن أن يستغرق ساعتين أو ثلاثًا، ونتيجةً لذلك لا ينهي أبناؤك مذاكرتهم، وتظلين تصرخين وتتشاجرين معهم لأنه بطيؤون، وتظل هناك واجباتٌ معلّقةٌ لن ينتهوا منها أبدًا، والكثيرون يعانون من هذه المشكلة للأسف، والكثير من أبنائنا لا يملكون طاقةً كافيةً لتكرار ما فقدوه من معلوماتٍ، فيكملون الدرس ويتجاهلون المعلومات التي فُقدت، والناتج هو معلوماتٌ قليلةٌ جدًّا بالطبع، ودرجاتٌ سيئةٌ بعد ذلك.

ليس شرطًا أن يكون أبناؤك ضعفاء أكاديميًّا، بل على العكس، يمكن أن يكونوا طلابًا مجتهدين، ويحصلون درجاتٍ عاليةٍ عندما يستطيعون التركيز، لكن مشكلتهم أنهم يتشتتون بسرعةٍ، ويأخذون وقتًا طويلًا في المذاكرة. أو من الممكن جدًّا أنهم يذاكرون، لكن تطير منهم معلوماتٌ كثيرةٌ لأنهم لا يعرفون كيف يذاكرون بطريقةٍ صحيحةٍ.

أحيانًا تشعرين بالغيظ لأن ابنتك يمكنها التركيز في فيلمٍ أو مسلسلٍ تتعدى حلقاته المئة، ويمكن أن تسردها لكِ بكل تفاصيلها، كما أن ابنك يمكنه

التركيز في ألعاب الفيديو والهاتف لساعاتٍ طويلةٍ، لكنه لا يستطيع أن يجلس للمذاكرة ربع ساعةٍ فقط.

أثبتت الأبحاث أن متوسط فترة الانتباه والتركيز (Attention Span) تختلف باختلاف السن كما يلي:

العمر	متوسط فترة الانتباه
سنتان	أربع إلى ست دقائق
4 سنواتٍ	من 8 إلى 12 دقيقةً
6 سنواتٍ	من 12 إلى 18 دقيقةً
8 سنواتٍ	من 16 إلى 24 دقيقةً
10 سنواتٍ	من 20 إلى 30 دقيقةً
12 سنةً	من 24 إلى 36 دقيقةً
14 سنةً	28 إلى 42 دقيقةً
16 سنةً	32 إلى 48 دقيقةً

بالطبع يستطيع الأطفال والمراهقون أن ينتبهوا لمدىً أعلى من الفترات المذكورة في الجدول، ولكن ذلك يعتمد على مدى اهتمامهم بالنشاط الذي يفعلونه، وهل هناك مشتتاتٌ قريبةٌ منهم، وهل هم جائعون أو متعبون.

ولكن إذا كانت فترة انتباه طفلك أقصر من العادي، فهذا أمر يستحق التشخيص والعلاج مع متخصص.

أولًا: نقاطٌ مهمةٌ قبل التعامل مع مشكلة عدم التركيز

- قبل أن تقولي إن أبناءك لا يركزون، هناك شيءٌ مهمٌ يجدر بك فعله أولًا، إذا شعرت في أي وقتٍ أن أحد أبنائك لا يركز، اسأليه عمّا ذاكره، إذا أجاب إجابةً صحيحةً فهو مركزٌ ولكن هيئته قد توحي بغير ذلك، أما إذا كانت إجاباته خاطئةً فلا بد أنه لا يركز جيدًا.

- لا يوجد طفلٌ يحب أن تصرخي في وجهه لأنه لا يركز، قد يكون الطفل في حاجةٍ إلى مساعدةٍ حقيقيةٍ، وبالتأكيد فإن الصراخ لا يجدي نفعًا، وعلى العكس فإن التشجيع والتحفيز أجدى له.
- أحيانًا يكون سبب مشكلات التركيز أن أعمار أبنائك صغيرةٌ، وأحيانًا يتشتتون لأنهم أطفالٌ حركيون يحتاجون إلى تفريغ طاقتهم فحسب، وبعد ذلك سيهدؤون ويركزون، وأحيانًا يكون سبب عدم التركيز هو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه «ADHD»، يحتاج هذا الاضطراب إلى تشخيصٍ، فالأم لا يمكنها أن تقرر من أعراضٍ معينةٍ أن ابنها يعاني «ADHD» أو لا، وعندها لا بد من وجود متخصصٍ يتعامل معه، ولكن ستساعدك معرفة الحلول التالية كثيرًا.

> **أولئك الذين يركزون على شيءٍ واحدٍ فقط في كل مرةٍ، هم الذين يتقدمون في هذا العالم.**
>
> ***أوج ماندينو***

كيف نستطيع تمديد فترة انتباه الطفل إذًا؟

1. مكان المذاكرة.

من المهم أن يكون بعيدًا عن أي مشتتاتٍ أو أصوات التلفاز، خاصةً لو كان من السهل أن يتشتت أبناؤك، ولا يصلح أن يجلسوا في غرفتهم التي يوجد فيها ألعابٌ وأدوات رسمٍ وأشياء كثيرةٌ قد تجعلهم يسرحون ويتشتتون.

2. افهمي طبيعة أبنائك.

راقبيهم لتعرفي كيف يركزون، هل يركزون وهم جالسون على مكتبٍ؟ أم وهم واقفون؟ أو حين يتمشون؟ أو عندما يقفزون من هنا إلى هناك؟ كلنا مختلفون، وليس علينا أن نكون مثل بعضنا.

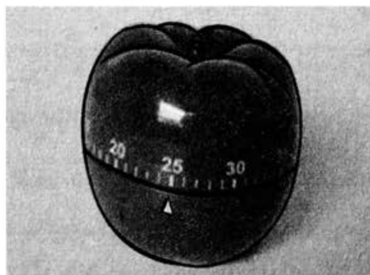
ولأني حركيةٌ بطبيعتي، كنت دائمًا أتمشى في أثناء المذاكرة، ولا أستطيع أن أركز وأنا جالسةٌ، وعندما أجلس أجد أني قد شردت فجأةً. في بعض الأحيان كنت أذاكر وأنا على الدراجة الرياضية، المهم أن أتحرك، وهذه كانت طريقتي في الدراسة حتى عندما كنت أحضر الدكتوراه، الآن صار بمقدوري أن أركز وأنا جالسةٌ، ولكني أحتاج إلى أن أتحرك من حينٍ لآخر. المقصود أن الحركة تساعد الأطفال الحركيين على التركيز، لذا لا تمنعي الحركة.

3. اتبعي قاعدة «بومودورو» Pomodoro Technique.

وهي تقنيةٌ لتنظيم الوقت، سميت بهذا الاسم لأن مبتكرها «فرانشيسكو سيريلو Francesco Cirillo»، كان يستخدم مؤقِّتًا على شكل طماطم، لمّا كان طالبًا في الجامعة، وقد طوّر فكرته بعد ذلك في أواخر الثمانينيات، وصارت من أشهر تقنيات تنظيم العمل وإدارة الوقت.

تقنية «بومودورو» تساعد على التركيز والإنجاز، وتقلل التشتت، هذه التقنية تعتمد على التركيز على مدةٍ زمنيةٍ قدرها خمس وعشرون دقيقةً اسمها «بومودورو»، ثم يأخذ أبناؤك استراحةً لمدة خمس دقائق، ثم يبدؤون واحدةً أخرى مدتها خمسون وعشرون دقيقةً جديدة، وهكذا. هذا سيجعل أبناءك يركزون وينتجون أكثر، بعد أربع دوراتٍ نخصص استراحةً أطول لمدةٍ ما بين خمس عشرة إلى ثلاثين دقيقةً.

يمكنك أن تجدي تطبيقاتٍ كثيرةً على الهاتف، منها تطبيق اسمه «Focus To Do»، وهو ما أستعمله حاليًّا، وهناك تطبيقاتٌ عديدةٌ أخرى، وحتى لو ضبطنا المنبه فسيفي بالغرض.



4. الخرائط الذهنية.

ذكرت من قبل أهمية الخرائط الذهنية الملونة عامةً، وأريد أن أوضح أن الخرائط الذهنية تزيد في التركيز، خصوصًا لدى أبنائنا من ذوي نمط التعلم البصري، فالخرائط الذهنية يجري حفظها في المخ على هيئة صورةٍ، مما يسهل استدعاء الذاكرة البصرية، وعليه يسهل استدعاء المعلومات بعد ذلك، كما تساعد الخريطة الذهنية على جعل الطلبة دقيقين أكثر في معلوماتهم.

5. الشرح بصوتٍ عالٍ.

دعي أبناءك يشرحون لك الدروس وهم يقرؤونها، فبعد أن يقرؤوا فقرةً من الدرس، يبدؤون في ذكر أهم الأفكار الموجودة في تلك الفقرة، ثم يكتبون الأفكار على هامش الصفحة بالألوان، أو يظللون النقط الرئيسية في الفقرة بقلم التظليل «Highlighter». عندما يشرح أبناؤك الدروس لأنفسهم أو لك ستثبت المعلومات أسرع في أذهانهم، ولن يتعرضوا لضغطٍ كما لو كنت تسألينهم أو تمتحنينهم فيما درسوه.

لقد استعملت هذه الطريقة عندما كنت صغيرةً، إلى أن دخلت الجامعة، كنت أشرح أي شيءٍ لأمي، في بعض الأوقات لم تكن تستمع إليّ أصلًا، لكن هذه الطريقة ساعدتني لأشرح وأفهم وأستوعب وأحفظ بسهولةٍ.

6. اطلبي منهم تصحيح أخطائهم وكوني محددةً فيما تطلبينه منهم.

عندما تطلبين من أحد أبنائك أن يراجع قطعة تعبيرٍ كتبها هو أو «A Comprehension Passage» ويصحح أخطاءه فيها، كوني محددةً جدًّا في طلبك هذا، وأشعريه بدعمك، أي لا تقولي: «اذهب وأصلحها»، ولكن قولي: «توجد خمسة أخطاءٍ في القطعة التي كتبتها، صححها»، أو «سأخبرك بإجابة السؤال الأول ثم أجب أنت عن الباقي».

7. التشجيع يصنع الفارق.

تشجيعك وتشجيع المدرّسين لهم ومتابعتهم خطوةٌ مهمةٌ جدًّا، بحيث يكونون على درايةٍ بالوقت الذي يستغرقه أبناؤك في إنجاز الواجبات والمذاكرة، فيكون في مقدورهم تشجيعهم عليها، وفي الوقت نفسه من الممكن أن يقللوا الواجبات، أو يقترحوا اقتراحاتٍ مفيدةً لهم.

8. لا تقيدي حركته.

الطالب الذي يتحرك كثيرًا ويتشتت بسهولةٍ لا يجب أن نمنع حركته، لأنه ببساطةٍ سيسهو ويتشتت، لكن الحل أن نمنحه حرية الحركة، أو نمكّنه من تحريك رجليه، أو أن يقوم ويقعد، طالما أنه لا يشتت بقية زملائه في الفصل. أما في البيت فيمكنه حتى أن يتشقلب طالما أنه مركزٌ.

9. لعب الرياضة قبل المذاكرة.

ممارسة الرياضة تساعد على التركيز جدًّا، لأنها ترفع مستويات «الدوبامين والنورايبينيفرين»، وهذا يجعل الوظائف التنفيذية للمخ أفضل، كما أن تركيزهم ومزاجهم يصبحان أفضل بمراحل. يمكن أن تكون الرياضة أي شيءٍ: المشي، أو الجري، أو نط الحبل، أو ركوب الدراجة، أو التمارين الرياضية التي يتمرن عليها عادةً.

10. مضغ اللبان.

يساعد مضغ اللبان على التركيز، لأنه ينشط المخ. أنا أسمح لطلابي بمضغ اللبان سواءٌ في «السكشن» العملي أو المحاضرة، لأن تركيزهم يزداد.

وبالطبع حددي وقتًا للهاتف. اجعليهم يضعونه في مكانٍ بعيدٍ عنهم، وأعيديه إليهم مرةً أخرى بعد أن ينتهوا من مذاكرتهم.

تظهر الدراسات أن الدماغ عندما يتنقل بين المهمات، خاصةً عندما تكون هذه المهمات معقدةً وتتطلب انتباهنا، نصبح أقل كفاءةً وإنتاجيةً، وأكثر عرضةً لارتكاب الأخطاء، فعندما تحاول فعل أمرين في وقتٍ واحدٍ، فإن قدرة المخ على أداء كلتا المهمتين بنجاحٍ تنخفض، ويكون إنتاجك بطيئًا.

نحتاج إلى التركيز على مهمةٍ واحدةٍ لنمنع التشتت وتزيد إنتاجيتنا.

الخلاصة إن تأثير تعدد المهام على الدماغ ليس جيدًا.

Multitasking is not good for your brain

كيف نزيد التركيز ونحن نقرأ، وفي الوقت نفسه نشجع أبناءنا على القراءة؟

أحيانًا تنقص الطفل مهارةٌ معينةٌ حتى يستطيع القراءة، مثلًا أن يعرف بالحروف المتحركة (Vowels) وكيفية نطقها (Phonics)، لو كان ابنك في الصف الثالث الابتدائي مثلًا وهذه المبادئ لم تثبت عنده بعد، فسيكون من الصعب عليه جدًّا أن يقرأ الأسئلة بطريقةٍ صحيحة، أو أن يفهمها فهمًا صحيحًا، وسيكون بطيئًا جدًّا في القراءة، وهذا سيجعله عاجزًا عن حل واجباته. الحقيقة أن القراءة أساس مذاكرة كل المواد الباقية من علومٍ ودراساتٍ ورياضياتٍ وكل شيءٍ.

وللأسف فإن مشكلات القراءة لا تُكتشف إلا متأخرًا، بعد أن تصير الكلمات والجمل أكثر تعقيدًا، ويحصل تأخرٌ دراسيٌّ غير مفهومٍ، إلا لو كانت الأم والمدرسون أكثر تركيزًا مع هذا الطفل.

أحيانًا يستطيع الطفل القراءة، ولكنه لا يجيد ربط الأفكار بعضها ببعضٍ، ولا يمكنه ربط آخر القطعة بأولها.

لو عانى أحد أبنائك مشكلةً في القراءة، فلا بد من أخذه إلى مدرسٍ متقنٍ، يعلمه الأساسيات من البداية، على أن تكون الدروس ممتعةً، حتى يتقبل أنه يدرس أشياء أقل من مستواه الدراسي.

أولًا: ما قبل القراءة

1. قبل قراءة القطعة أو الدرس، من المهم أن نتعرف على الدرس عامةً، فالكاتبة «آن دولين» قالت إن علينا تشغيل دماغ أبنائنا من أول العنوان المكتوب، بأن نعودهم على أن يسألوا أنفسهم: «من الشخص الذي يتحدث عنه الدرس؟»، «ترى كيف عاش؟»، «هل سمعت عنه سابقًا؟»، «ما الذي سمعته عنه؟»، «أين توجد هذه الدولة؟»، «كيف يعيش الناس هناك؟»، «ما هي المأكولات التي يتناولونها؟»، «ما طبيعة الحياة التي يعيشونها؟». كل هذه الأسئلة تحفز الدماغ على العمل، وتجعله متحمسًا للمعرفة.
2. عندما يدرس أبناؤك موضوعًا صغيرًا أو قطعةً صغيرةً، من الضروري أن يحركوا إصبعهم على السطور بسرعةٍ، ويتعرفوا على بعض الكلمات، لتكون لديهم فكرةٌ معقولةٌ عن مضمون الدرس أو محتواه عامةً.
3. كتابة ملخص الفقرات على الهامش أو على ورق الملاحظات اللصقة «Sticky Notes». ما زلت أستخدم هذه الإستراتيجية نفسها منذ المرحلة الابتدائية وحتى الآن، حتى تثبت المعلومات التي كنت أذاكرها، عندما أراجع الدرس، كنت أتذكر المعلومات من الهوامش التي كتبتها، وهذا يسهل التذكر وحفظ المعلومات واسترجاعها، ويشجع القارئ على أن يكون متعلمًا مستقلًا، ويذاكر وحده.
4. التخطيط تحت الجمل أو الكلمات المهمة، أو تظليلها بأقلام التظليل الملونة «Highlighter». من المهم ألّا نرسم الخطوط على كل الصفحة، وإلا فقدت الخطوط معناها.

5. إذا كان الدرس طويلًا، توجد إستراتيجية قويةٌ جدًّا وضعها «جورج ساليمباير» اسمها (Scan & Run)، قبل قراءة الدرس يستعمل الطالب (Scan)، وفي أثناء القراءة يستعمل (Run). الجدول أدناه يوضح معاني هذه الحروف.

	الحرف	دلالته	ماذا نفعل؟
قبل القراءة	S	survey heading	نعرف ما هو موضوع العنوان عن طريق طرح الأسئلة، كما ذكرنا في النقطة الأولى.
	C	capture visuals	انتبه للصور والرسوم البيانية والتعليقات التي تحتها.
	A	Attack bold words	ركز على الكلمات المكتوبة بحروفٍ غامقةٍ أو التي تحتها خطٌّ، لأن هذه كلماتٌ أساسيةٌ في القطعة، وستسهل عليك فهم القطعة كلها.
	N	Note the questions	اقرأ الأسئلة أولًا، فمنها ستفهم ما تتكلم عنه القطعة.

ثانيًا: في أثناء القراءة

الحرف	دلالته	ماذا نفعل؟
R	Read and adjust speed	اقرأ ببطءٍ في البداية، ثم زد سرعة القراءة في كل فقرةٍ.
U	Use word identification skills	استعمل مهارات تحديد الكلمات عن طريق: 1. Decoding: فك التشفير هو القدرة على نطق الكلمات عندما يواجهها القارئ في النص. عندما يقرأ الطالب كلمةً غير معروفةٍ بالنسبة إليه، يقسم الكلمة إلى مقاطع، ثم ينطق كل مقطعٍ منفصلًا عن غيره، ثم يدمج المقاطع مع بعضها البعض. على سبيل المثال كلمة يستعمل، نقسمها إلى مقاطع، وننطق كل مقطعٍ وحده، يس/ تع/ مل. 2. Analogizing: استخدام كلماتٍ أو أجزاء كلمةٍ أخرى معروفةٍ للمساعدة على تحديد الكلمات غير المعروفة. 3. Predicting: يتضمن التنبؤ استخدام الكلمات المحيطة بالكلمة غير المعروفة والسياق المحيط بها لتخمين معنى الكلمة، مثلًا ضع في اعتبارك الجملة: «إن الرجل العجوز كان يحتاج إلى استخدام... لكي يمنع سقوطه». يشير سياق الجملة إلى أن الكلمة المفقودة هي غالبًا اسمٌ لا فعلٌ، والجملة كلها تفيد أن الكلمة المجهولة قد تكون شيئًا يساعد في دعم الرجل العجوز. 4. Recognizing: التعرف على الكلمات عن طريق البصر هو عملية تحديد الكلمات من الذاكرة دون تحليلٍ، تستخدم هذه التقنية مع الكلمات المستعملة كثيرًا، ولا يمكن تقسيمها إلى مقاطع، ويجب على الطالب أن يعرفها مباشرةً بالنظر.
N	Notice parts you don't understand and reread	الفقرات التي لا يستطيع الطالب فهمها عليه أن يعيد قراءتها حتى يستوعبها.

في أثناء القراءة

بعد قراءتك لهذا الفصل، اكتبي خمس خطواتٍ أساسيةً لكي تساعدي أبناءك على زيادة التركيز:

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

الفصل الثامن

التعامل مع مشكلة: ابنك غير المنظم أو الفوضوي

سيظل العقل غير المنظم دائمًا مضطربًا حتى يُعاد ترتيب محتواه.

إرفين سيل

غالبًا ما نرى أبناءنا غير منظمين، فنحن نحكم عليهم بعد ما كبرنا وتعلمنا مهاراتٍ حياتيةً كثيرةً.

لا يمكن أن نطلق صفة الفوضوي على شخصٍ إذا وجدنا أن غرفته غير منظمةٍ فحسب، فربما هو لا يجد الوقت الكافي، وربما لا يمتلك مهارة التنظيم، أو ربما هناك الكثير من التعليمات التي يتلقاها، وهو لا يستطيع الاستجابة لأيٍّ منها لأنها كثيرةٌ، ولا يمكنه استيعابها كلها في الوقت نفسه، وقد يغلق الجزء المسؤول عن الفهم والاستيعاب في المخ لكثرة هذه التعليمات لأنها تسبب له التوتر.

نحتاج إلى أن نعرف بالتحديد من هو الطالب الفوضوي أو غير المنظم؟

هو الذي ينسى واجباته، أو لا يكملها في الوقت المحدد، ولديه مكتبٌ فوضويٌّ، ولا يمكنه تنظيم الوقت، ولا يمكنه تحديد مكان الأشياء، لا يدرك المواعيد النهائية لتسليم الواجبات أو المشاريع، ويواجه صعوبةً في تحديد الأولويات، وينتهي به الأمر بالحصول على درجاتٍ ضعيفةٍ.

قد ينسى الطالب غير المنظم إحضار كتبه للفصل، ويضيع أوراقه وأقلامه، وينسى واجباته ومواعيد امتحاناته، حتى المهام البسيطة مثل إحضار قلم رصاصٍ إلى الفصل قد تستعصي على الطالب غير المنظم.

يعاني المدرسون أيضًا من هذه المشكلة في الفصل، وخصوصًا في المرحلة الابتدائية، حيث إنهم يقضون الكثير من الوقت في مساعدة الطلاب غير المنظمين على التنظيم.

كيف تعرفين إن كان أحد أبنائك غير منظمٍ؟ إذا وجدت فيه هذه الصفات أو بعضًا منها:

لا يستطيع العثور على المواد اللازمة لإكمال
واجباته المدرسية مثل الأقلام أو الكتب.

ينسى كتبًا وأوراقًا مهمةً في المدرسة، مما يجعله
غير مستعدٍ لأداء الواجبات المدرسية.

حقيبته مليئة بأوراقٍ قديمةٍ لم يعد لها استخدام.

تحتاجين إلى أن تذكريه دائمًا بالواجبات أو بحقيبته
أو بأشيائه اللازمة للذهاب للمدرسة أو التمارين.

يعاني من صعوبة الالتزام بمهمةٍ محددةٍ،
وغالبًا ما يتأخر في تسليم الواجبات.

يضع الأوراق في أماكن عشوائيةٍ ولا يتذكر هذه الأماكن بعد ذلك.

يؤجل تنفيذ المهام طويلة الأجل، مثل التقارير والمشاريع،
إلى اللحظات الأخيرة.

كانت هناك أوقاتٌ أكمل فيها الواجب بالفعل،
ولكنه لم يتمكن من العثور عليه لتسليمه للمدرسة.

قد تمتد صعوبة التعامل مع الطالب غير المنظم
إلى فعل سلوكياتٍ تخريبيةٍ تشتت انتباه زملائه.

تعرفين أن ابنك ذكيٌّ وستكون درجاته أفضل
إذا كان أكثر تنظيمًا.

كيف تساعدين أبناءك غير المنظمين على التخلص من الفوضى؟

سيساعدك الفصل الثالث من هذا الكتاب كثيرًا في التعامل مع أبنائك غير المنظمين، وبجانب هذا تحتاجين أيضًا إلى أن تنتبهي إلى الآتي:

1. تعاملي مع الفوضى بدون إطلاق أحكامٍ:

لا تحاولي انتقاد أبنائك على الفوضى، فهم أحيانًا لا يدركون أهمية التنظيم.

بدلًا من انتقاده بقول: «لا أصدق هذه الفوضى التي تفعلها. لا أصدق أنك لا تستطيع الالتزام بأي شيءٍ»، جربي أن تقولي: «لقد لاحظت أن عندك مشكلةً في العثور على كتبك، عندي بعض الأفكار لمساعدتك».

2. عرفيهم على التنظيم بطريقةٍ مبسطةٍ:

أبناؤك غير المنظمين لديهم الرغبة في التنظيم، ولكنهم لا يعرفون كيف يكونون منظمين، ويعتقدون أنها عمليةٌ معقدةٌ، لذلك بسطي لهم الأمور.

اخرجي معهم لشراء بعض المستلزمات اللازمة للتنظيم، مثل الملفات والعلب التخزينية الملونة، وستستفيدين من هذا في قضاء وقتٍ خاصٍّ معهم لتقوية علاقتك بهم، وفي الوقت نفسه تعلمينهم كيف يكون التنظيم، لأنه سيكون أسلوب حياةٍ بعد ذلك. علميهم كيف يتخلصون من أوراقهم وكتبهم القديمة، إما بوضعها في أكياسٍ والتخلص منها، وإما بالاتصال بأحد مكاتب إعادة التدوير، أصبح هناك الكثيرون ممن يعملون في هذا المجال في مصر والوطن العربي، لأنهم يريدون الحفاظ على البيئة.

علميهم كيف وأين يحتفظون بأقلامهم وأدواتهم في علبٍ أو حافظاتٍ، وألصقي على كلٍّ منها ملصقًا ملونًا، ثم اكتبي عليه محتويات العلبة أو الصندوق.

3. تنظيم المكتب:

اجعلي من مهمةً تنظيم المكتب وقتًا ممتعًا، ساعديهم فيها أول مرةٍ، والتقطي صورةً للمكتب قبل الترتيب وبعده، حتى يتذكروا دائمًا أنها مهمةٌ

غير مستحيلةٍ، وحتى تكون الصور مرجعًا لهم في كيفية إعادة ترتيب المكتب كلما عمّته الفوضى.

4. أعدي قائمة التحقق اليومية (Checklist):

الوسائل البصرية مهمة جدًّا لتحسين التنظيم. أعدي قائمةً معهم بكل ما يحتاجون إليه يوميًّا لترتيب حقائبهم، وعلميهم كيف يعدون قائمةً بكل المهام التي يحتاجون إلى أن ينجزوها.

ضعي كل القوائم أمامهم كي يسهل عليكم متابعتها. احرصي على أن يأخذوا قائمة التحقق معهم إلى المدرسة، حتى لا ينسوا تدوين كل ما عليهم من واجباتٍ وامتحاناتٍ.

بعد الانتهاء من عمل الواجب أو تسليم المشروع، يمكنهم شطبه من جدولهم، كما يمكنهم تجهيز قائمةٍ بكل الأدوات المطلوبة منهم.

5. كوني القدوة:

كوني دائمًا قدوةً لهم في الترتيب والتنظيم. لا نستطيع أن نعلم أحدًا ما مهارةً دون أن نمتلك هذه المهارة، مثلما لا نستطيع أن نقول لأبنائنا أن يضبطوا انفعالاتهم، ونحن نصرخ عليهم ونتشاجر معهم طول الوقت.

نحتاج إلى أن نكون قدوةً قدر المستطاع لأبنائنا غير المنظمين، لأن المخ يحتفظ بالصور التي يلقطها طوال اليوم، ويخزنها إلى حين الحاجة إليها، وبدون أن نشعر، تنطبع في أذهاننا هذه الصور، ونكررها دون وعيٍ.

6. استخدمي الألوان:

الألوان مهمةٌ جدًّا في عملية التنظيم، حيث تساعد المخ في حفظ الترتيب والنظام، والتذكر والتركيز والإنتاجية، كما ذكرنا من قبل، ولذلك فإن من المهم جدًّا استخدام أوراقٍ وملفاتٍ وعلبٍ ملونةٍ مع ملصقاتٍ بألوانٍ زاهيةٍ مع الطفل غير المنظم، حتى يسهل عليه العثور بسرعةٍ على الواجبات وأوراق العمل، دون البحث في أكوام الأوراق.

كيف ستساعدين أولادك الذين يتسمون بعدم التنظيم؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....



الفصل التاسع

التعامل مع مشكلة: قلة التحفيز (عدم الاهتمام بالدراسة)

"

لا يمكنك هزيمة الشخص
الذي لا يستسلم أبدًا.

بيب روث

"

غالبًا ينظر الآباء إلى عدم اهتمام أبنائهم بالدراسة على أنه كسلٌ أو تمردٌ أو عصيانٌ للأوامر. وتقل إنتاجية الأبناء نتيجةً لعدم اهتمامهم بالدراسة، وتقل المعلومات والمعرفة التي يجب أن يأخذوها من المدرسة، وعليه يقل أداؤهم. نعم إنها دائرةٌ لا تنتهي، لكنْ هناك دائمًا حلٌّ بفضل الله، فبتحديد الأسباب التي أدت إلى فقدان الحافز للدراسة، واتباع الخطوات المناسبة، ستستطيعين مساعدة أبنائك على التغلب على الصعوبات التي تواجههم، وإعادة الطاقة إليهم بإذن الله. الاستعانة باللّه أولًا وأخيرًا، والدعاء هو المفتاح دائمًا.

«هل تعلم أنك لو قضيت الوقت في حل واجباتك بدل مشاهدة التلفاز لأحدث هذا فارقًا كبيرًا، كل شيءٍ سهلٌ لو ذاكرت، لكنك غير مستعدٍ للمذاكرة أو لفعل أي شيءٍ مجدٍ في حياتك. تقضي كل أوقاتك في اللعب بألعاب الفيديو ومشاهدة التلفاز. أقرباؤك قد تفوقوا عليك في كل شيءٍ!».

كلنا قلنا هذا الكلام لأبنائنا بالتأكيد، أبناؤنا عمومًا -والمراهقين خصوصًا- تأتي عليهم فتراتٌ لا يكون لديهم فيها دافعٌ أو تحفيزٌ كافٍ للدراسة، وكل الذي يرغبون في عمله هو اللعب على الهاتف أو ألعاب الفيديو مثل «الإكس بوكس أو البلايستيشن»، لأن أولوياتهم غير مرتبةٍ ببساطةٍ، فيفكرون في

الأشياء التي تسعدهم أكثر من مسؤولياتهم. المشكلة في المراهقين معقدةٌ أكثر، لأنهم قد اقتربوا من المرحلة الجامعية، وهم لم يحددوا بعد التخصص الذي سيدرسونه، وليس لديهم التحفيز الكافي ليبذلوا مجهودًا لدخول الكلية التي يرغبون فيها.

يشتكون دائمًا من المسؤوليات الكثيرة التي تضغط عليهم، وتشعرهم بالاختناق. مزاج هؤلاء الطلبة متقلبٌ، رائقٌ في بعض الأوقات، وسيئ جدًا في أوقات أخرى، ومن الصعب أن تجدهم وقد أنجزوا واجباتهم بسهولةٍ. من المشكلات التي تواجه هذا النوع من الطلاب أن أدمغتهم تغلق نفسها عندما يجدون أن الواجبات صعبةٌ قليلًا.

بعض هؤلاء الطلاب الذين نشتكي منهم في البيت يكونون ممتازين في المدرسة، وينهون مذاكرتهم بسرعةٍ، بسبب وجود نظامٍ محددٍ في المدرسة، لذا تجدهم ينجزون في كل الحصص، حتى لا يسمعوا من معلميهم كلامًا قد يضايقهم في وجود زملائهم، لكن عندما يعود هؤلاء الطلاب إلى البيت، فإنهم يشعرون بأمانٍ أكثر، فلا يبذلون المجهود نفسه الذي بذلوه في المدرسة. يعاني بعض الأبناء في هذه الفئة بطئًا في حل الواجبات، فيصابون بالإحباط نتيجة بطئهم مقارنةً بزملائهم، ونتيجة تلقيهم الانتقاد من الأهل طول الوقت، لذا تكون فترة الدراسة صعبةً وثقيلةً عليهم.

إن التحفيز هو أحد العوامل التي تؤثر على الأداء الأكاديمي للطلاب، والتحفيز هو أحد العوامل النفسية التي يمكن أن تؤثر على تحصيل الطالب للمواد الدراسية، لذلك يحتوي التحفيز على التعلم على المشاعر والانتباه والرغبة وغيرها. قد يكون التحفيز داخليًّا ينبع من الطالب نفسه، وهو الأقوى بالطبع، وقد ينشأ خارجيًّا من أشخاصٍ آخرين أو من البيئة المحيطة.

في دراسةٍ للدكتورة «سونيا ليوبوميريسكي» أستاذة علم النفس في جامعة كاليفورنيا، لاحظت عوامل فارقة في أسباب السعادة ومحدداتها، فقد وجدت أن خمسين بالمئة من السعادة سببها جينات الشخص، وعشرة بالمئة تكون بسبب ظروف الحياة، مثل الدخل المادي أو الصحة أو الحالة الزوجية، وأربعين بالمئة من عوامل السعادة تكون متغيرةً، أي أنها تتغير بمرور الوقت،

متأثرةً بالنشاطات الصحيحة الإيجابية التي يفعلها الإنسان لنفسه. لذا علينا أن نبحث عن الوسائل المناسبة لتغيير تلك الأربعين بالمئة.

من وجهة نظرك كيف يمكننا تغيير الأربعين بالمئة من عوامل السعادة التي تكلمت عنهم د. «سونيا ليوبوميريسكي» لدينا ولدى أبنائنا؟

....

....

....

....

....

أسباب قلة التحفيز كثيرةٌ جدًّا، من المهم أن نعرفها لأنها تتضمن مفاتيح للحل:

1. الشعور بالإرهاق من التوقعات العالية.

أصبح العبء الدراسي كبيرًا جدًّا في هذا الزمن، فأبناؤنا ينجزون واجباتهم، ويدرسون للامتحانات، ويحضرون التمارين الرياضية، ولا يأخذون قسطًا كافيًا من اللعب الحر ولا النوم.

هذه التوقعات العالية والدائمة قد تكون سببًا في انخفاض المستوى الأكاديمي لدى أبنائنا، خصوصًا في فترة المراهقة التي تكون فيها قلة الاهتمام في أوجها.

2. عدم الشعور بأهمية الدراسة.

هدف الدراسة واضحٌ للأمهات والآباء، وهو الحصول على درجاتٍ جيدةٍ، للحصول بعد ذلك على عملٍ جيدٍ، كي ننعم بحياةٍ ناجحةٍ، في حين أن هذا

غير منطقيٍّ للأطفال، لأنهم لا يمتلكون نفس الرؤية ولا القدرة على التفكير المجرد، فهم لا يستوعبون إلا الحقائق التي أمامهم فحسب، ولا يستطيعون رؤية المستقبل وتقييم ما يحتاجون إليه كي يصلوا إليه بطريقةٍ ناجحةٍ.

ولذلك، قد لا يتمكن بعضٌ من أبنائنا من رؤية أهمية الدراسة بنفس طريقتنا نحن الكبار. لذا بدلًا من المحاضرات الطويلة التي لا ينتج عنها أي شيءٍ فعليًّا، لا بد من تطبيق أهمية الدراسة بطريقةٍ عمليةٍ، عن طريق وضع أبنائنا في المواقف الحياتية المختلفة، وربطها بالمواد الدراسية، فمثلًا عندما تشترون شيئًا من السوبرماركت، يمكنك إخبارهم أن البلاستيك لا يتحلل ويبقى في الأرض إلى الأبد، وكيف ينتج عنه تلوث البيئة، وأضرارٌ للحيوانات البحرية التي قد تختنق بسبب كيسٍ بلاستيكيٍّ قد رُمي في البحر، ويمكنكم مشاهدة فيلمٍ وثائقيٍّ عن هذا الموضوع معًا.

أتذكر ابنتي وهي تقول إنها لا تحب مادة الرياضيات، ولا ترى لدراستها أي جدوى، فشرحت لها أن الرياضيات تدخل في كل شيءٍ في الحياة، مثلًا كيف كان العلماء يتوقعون زيادة عدد مرضى «كوفيد» وقت ذروة هذا المرض؟ فأجابت عن طريق العلم، فكانت الإجابة المفاجئة لها أن هذه العملية تكون باستخدام الرياضيات، وشرحت لها كيف يجمع العلماء البيانات، ويراقبون نسبة تطور أعداد المصابين بهذا المرض، ثم يجرون الإحصائيات التي تتوقع نسب الزيادة.

انتهزي فرصة أنهم يريدون شراء ألعابٍ أو ملابس، وساعديهم على تحديد كيفية الادخار من مصروفهم، وكم المبلغ الذي يحتاجون إليه، ثم اربطي أهمية مادة الرياضيات بذلك، حتى يحصلوا على تجربةٍ حقيقيةٍ معها.

3. الهوس بالهاتف بكل ما فيه.

الأطفال والمراهقون قد أدمنوا الشاشات، ونحن نعاقب على ذلك لأن هذا الهوس قد يعوقهم عن تحقيق التقدم الدراسي بالفعل، إذا تملكتهم الرغبة في اللعب على الهاتف، أو متابعة وسائل التواصل الاجتماعي وحياة المشاهير من ممثلين ومدونين.

لن يجدي الحرمان من الهاتف، ولكن اعقدي معهم اتفاقاتٍ بتقنين وقته، وضعي شروطًا لاستخدامه، فإذا قلت درجاتهم في المدرسة نتيجة ارتباطهم به، فسيجري تقليل وقت استخدامه إلى نصف ساعةٍ في اليوم فحسب، إلى أن يرتفع مستواهم مرةً أخرى.

4. طريقة التدريس تقليديةٌ ومملةٌ.

هناك مدرسون يطورون طريقة تدريسهم باستمرارٍ، وهناك مدارس تعمل على تطوير الجوانب التدريسية والشخصية لمدرسيهم، ولكن المدرسين الذين يؤدون عملهم بطريقةٍ خاليةٍ من الشغف للتدريس، تكون نتائجهم سيئةً للغاية.

لا بد أن يستخدم المدرسون أنشطةً كثيرةً في أثناء الدرس، حتى يستطيعوا أن يحمسوا الطلاب، ويحصلوا على انتباههم الكامل طوال مدة الحصة، وكي لا يفقدوا تركيز أي طالبٍ من أي نمطٍ من أنماط التعليم.

للأسف، لا يستطيع الأهل فعل الكثير بشأن طريقة التدريس في المدرسة، ولكن يمكنهم النظر في إمكانية نقل أبنائهم من نظامٍ تعليميٍّ لآخر مناسبٍ لإمكانياتهم، أو على الأقل نقلهم من مدرسةٍ إلى أخرى تتبع منهجًا غير تقليديٍّ وغير مملٍّ.

5. المواد الدراسية صعبةٌ.

إن وجود مادةٍ واحدةٍ يرى أبناؤك أنها صعبة الفهم سيكون تحديًا شديدًا لهم، أحيانًا كل الذي يحتاج إليه أبناؤك كي يستعيدوا همتهم واهتمامهم بالدراسة هو أن يفهموا المواد الدراسية.

6. الظروف الأسرية.

إن الخلافات الأسرية تؤثر على الأبناء بصورةٍ كبيرةٍ، حيث تؤثر الأحداث السلبية مثل الشجار والصراخ، وفقدان الأهل لوظائفهم، أو وفاة فردٍ من أفراد الأسرة على نفسيتهم. لا يمكن أن يكون لدى أبنائك أي دافعٍ للدراسة إذا كانت الأمور في المنزل لا تسير على ما يرام.

قد تحتاجين إلى مساعدةٍ خارجيةٍ فيما يخص احتياج أبنائك إلى دعمٍ للتعامل مع الأحداث التي أدت إلى التوتر.

7. بيئة المدرسة غير مريحةٍ.

شعورهم بالراحة والأمان في بيئة التعلم مهمٌ جدًّا. يمكن أن يؤدي التنمر والخلافات مع المدرسين إلى قلة اهتمامهم بالدراسة. من المهم جدًّا أن تَبْقَيْ على تواصلٍ مستمرٍ معهم لتعرفي كل ما يدور في المدرسة.

8. صعوبات التعلم.

يمكن أن تؤثر الصعوبات المعرفية والفكرية المختلفة على صحتهم النفسية وقدرتهم على الدراسة. في مثل هذه الحالات، من الأفضل الحصول على مساعدة متخصصٍ في صعوبات التعلم.

9. التعرض لضغوطٍ دائمةٍ.

يمكن أن يأتي الضغط من الأقران، أو المدرسين، أو الأقارب، ويمكن أن يأتي منا نحن الأمهات. تضغط الأمهات على أبنائهن بدافع الخوف عليهم وعلى مستقبلهم، ولكن ليس لكل الأبناء الاستجابة نفسها للضغوط، من المهم أن نراقب كم التعليمات التي نعطيها لهم كل يومٍ، سنجد أنها كثيرةٌ، ومبالغٌ فيها أحيانًا، ويمكن أن يصبح الشعور بالضغط عندهم كبيرًا، وللهروب من هذه الضغوط، قد ينام الطفل كثيرًا أو قليلًا، أو يهمل نظافته الشخصية أو تعليمه، أو يهمل في كل شيءٍ.

هناك إنذارٌ في المخ في اللوزة الدماغية (Amygdala) للتعرف على الخطر وتهيئة أجسامنا للرد عليه، عندما يعمل هذا الإنذار بطريقةٍ صحيحةٍ، ترسل اللوزة الدماغية إشاراتٍ عندما يكون هناك خطرٌ حقيقيٌّ قائمٌ. بعض الأطفال الذين يتعرضون للضغوط الدائمة والتوتر ترسل أدمغتهم إنذاراتٍ كاذبةً، وعليه تكون الاستجابة واحدةً من أربعة خياراتٍ: القتال أو الهروب أو التجمد أو التملق (Fight - Flight- Freeze - Fawn)، وقد تحدث هذه الاستجابات عدة مراتٍ في اليوم، حسب كمية ونوعية الضغوط.

ثم يحدث شيءٌ عجيبٌ في الجسم، فلكي يواجه المخ ما يحدث في الجسم من قتال أو هروب أو تجمد، فإنه يرى أن المهام الوظيفية الأعلى مثل المنطق والتخطيط غير ضروريةٍ في أثناء الخطر، لذلك فإنه يغلق هذا الجزء المسؤول عن المنطق والفهم والاستيعاب بمجرد بدء الاستجابة للقتال أو الهروب أو التجمد، وهذا أمر جيدٌ بالطبع إذا كان الشخص في خطرٍ مميتٍ، ويحتاج إلى كل طاقته للهرب بعيدًا، ولكنه رد فعلٍ سيئ إذا كان تحفيز اللوزة الدماغية لطفلك ناتجًا عن أحداثٍ يوميةٍ، مثل شجارك معه أو لومه وتأنيبه وانتقاده.

مظهر استجابة القتال لدى طفلك تظهر في شكل الركل والصراخ، أو رمي أي شيءٍ يمكنه الحصول عليه، أو دفع أي شيءٍ أمامه، أو رفض الكلام معك، أو البصق.

أما الهروب فيظهر على هيئة قلقٍ، أو حركةٍ مفرطةٍ، أو فعل أي شيءٍ للجلوس وحيدًا في غرفته، أو البقاء لساعاتٍ أطول في المدرسة ومنازل الأصدقاء، أو الركض بعيدًا عنكِ دون القلق على سلامته، أو استخدام الهاتف لساعاتٍ طويلةٍ لتفادي مشاعر الخوف أو القلق.

أما تجمد أبنائك فيظهر على هيئة شحوب الجلد، أو الشعور بالخوف، أو الإحساس بالبرد، أو حبس الأنفاس، أو خفقان القلب، أو انخفاض معدل ضربات القلب، وقد لا تظهر على وجوههم أي تعبيراتٍ، وقد يشعرون بعدم القدرة على الحركة، أو يغمى عليهم لتجنب الضغط، وربما يخفون عواطفهم ومشاعرهم، أو ينامون لساعاتٍ كثيرةٍ.

أما استجابة التملق فهي بديلٌ للأمان، بمعنى أن يتعلم أبناؤك أن يرضوكِ، أو يرضوا الشخص الذي يتوقعون منه الأذى، وتشمل هذه الاستجابة الموافقة على أي شيءٍ يُطلب منهم، وتجاهل احتياجاتهم الخاصة، وتجنب مشاركة أفكارهم ومشاعرهم خوفًا من إغضاب الأهل، فيهملون تطوير هواياتهم وشخصياتهم، ويتخلون عن الحدود الشخصية وعن رد الأذى عن أنفسهم تجنبًا للإساءة.

قد يؤدي دخول جسد طفلك إلى استجابات القتال أو الهروب أو التجمد بصورةٍ متكررٍ وغير ضروريةٍ إلى الشعور بالضعف والعجز، ولذلك يعاني

الأطفال الذين يتعرضون للشجار أو الضرب أو الصوت العالي باستمرارٍ من التوتر وعدم القدرة على ضبط انفعالاتهم.

قد يفكر الأهل الآن: وكيف سنعلمهم إذا لم نعطهم التعليمات؟ كيف لهم أن يرتبوا غرفتهم أو يبدؤوا في مذاكرتهم إذا لم نخبرهم بما يجب أن يفعلوه؟ هذا صحيحٌ ظاهريًّا، ولكننا نحتاج إلى أن نخفف التعليمات لتقتصر على الأشياء المهمة فحسب، وأن تكون هذه التعليمات خاليةً من الانتقاد واللوم والتأنيب والشجار، يمكننا تأجيل الكلام عن ترتيب الغرفة لمدة أسبوعٍ مثلًا، ونركز على المذاكرة وحدها في هذه الأيام، ويمكننا أن نركز على الصلاة فحسب، ولا نركز على بقية المشكلات إلى أن نبني عاداتٍ قويةً وثابتةً. نحتاج إلى أن نعمل على كل مشكلةٍ على حدةٍ. إن التمْهل في بناء العادات والسلوكيات الجيدة يؤتي ثماره أسرع بكثيرٍ من إعطاء التعليمات باستمرارٍ.

مثال: بدلًا من قول: «أنتِ لا تفكرين أبدًا في تأثير عدم التزامك باتفاقاتنا عليّ.. لقد اتفقنا أنك ستعودين إلى البيت في تمام الساعة التاسعة بعد الانتهاء من الدرس، ولكنك لم تلتزمي بالاتفاق.. أنتِ أنانية، ولا تفكرين إلا في نفسك فقط».

جربي قول: «لقد قلقت عليكِ كثيرًا عندما تأخرتِ، لقد اتفقنا أنكِ سترجعين إلى البيت في تمام الساعة التاسعة، ولذلك لن تخرجي الأسبوع القادم. كما اتفقنا من قبل، ستكون هناك عاقبة لعدم الالتزام».

في رأيك لماذا أبناؤك غير مهتمين بدراستهم؟

....

....

....

....

....

للتعامل مع مشكلة قلة الاهتمام والتحفيز، يحتاج الأهل إلى التعامل مع أمرين، مشكلات الدراسة ومشاعر الإحباط، ويكون ذلك على النحو التالي:

1. **قبل المذاكرة:** العبوا مع بعضكم لعشر دقائق، العبوا واضحكوا كثيرًا لتقليل توتر أبنائك وزيادة حماسهم، إذا كان أبناؤك في مرحلة المراهقة، فامزحي معهم قبل بدء المذاكرة، فاللعب والمزاح يجعلان الجزء المسؤول عن التعلم والفهم في الدماغ يعمل بصورةٍ أفضل، وسيتحسن مزاجهم. في السن الأصغر هناك طرقٌ للعب الموجه، أي أن تمثل الأم دور الطالب، في حين يمثل الابن دور المعلم ليكون هو القائد، وتأخذ الأم الدور الأضعف، وتمثل أنها لا تعرف كيف تحل الواجب أو أن المذاكرة صعبةٌ جدًّا، وتجري التمثيلية بطريقةٍ كوميديةٍ. اللعبة كلها قائمةٌ على تقليد ما يفعله المدرس من وجهة نظر الطالب، وفي الوقت نفسه ستتضح مشاعره عندما يرى شخصًا آخر يفعل فعله ذاته. على الأم أن تكون منتبهة جدًّا للكلام والتصرفات التي يفعلها أبناؤها، حتى تستطيع الانتباه لمشكلاتهم التي لا يتحدثون عنها.
2. **رتبوا الواجبات والمذاكرة:** افعليها مع بعضكم البعض، ضعوا أرقامًا على المواد الدراسية، بحيث يبدأ أبناؤك بالمادة السهلة لديهم، فهم محتاجون إلى الإحساس بالإنجاز، وسينجز الواجبات السهلة أسرع. قسمي الواجب الواحد إلى أقسامٍ صغيرةٍ، مثلا اطلبي منهم حل مسألتين ثم عرضهما عليك، أو اطلبي منهم كتابة نصف صفحةٍ في التعبير ثم عرضها عليك.
3. **استخدام المؤقت:** مهم جدًّا في هذه الحالة، وقاعدة «بومودورو» التي ذكرناها سابقًا ستناسبه جدًّا.
4. **لا تنكري عليهم أحاسيسهم:** فمثلًا إذا قال لك أحد أبنائك إن هذا الواجب صعبٌ جدًّا، فلا تقولي: «لا بل هو سهلٌ جدًّا، لقد حللتَ مسألةً مشابهةً من قبل»، بل قولي له: «هل تراه صعبًا؟ قد يكون صعبًا ولكن دعنا نحاول حلّ أول مسألتين»، إذا قال: «أنا لا أفهم هذا الدرس ولا بد

أنني سأرسب»، لا تقولي: «من الأفضل ألا تحصل على درجةٍ سيئةٍ وإلا سآخذ منك الهاتف»، بل قولي: «دعنا نبحث عن المشكلة ونحلها معًا».

5. **التشجيع مهمٌ جدًّا:** قولي: «الخطوات التي حللت بها المسائل جيدةٌ جدًّا، أنت تبذل مجهودًا سيحدث فارقًا كبيرًا». ساعدي أبناءك على رؤية أنفسهم أشخاصًا ناجحين، بتذكيرهم بكل النجاحات، حتى الصغيرة منها.
6. **استخدام البطاقات:** هذه النقطة مهمةٌ جدًّا مع أبنائنا غير المحفَّزين، أي أن نعلمهم كتابة أسئلة على بطاقات وترقيمها، ثم نجري مسابقةً، فيختار أحد أبنائك رقمًا وتسألينه السؤال المدون على البطاقة المرقمة بهذا الرقم. المسابقات لطيفةٌ، وهي تثبت المعلومات، وتجعلهم يستخدمون أكثر من حاسةٍ، وهذا مهمٌ جدًّا في عملية التعليم كما ذكرت سابقًا، فهم يستخدمون الإبصار حتى يروا السؤال، ويستخدمون الحركة لإمساك البطاقة، ويستخدمون السمع عندما تتحدثين معهم.
7. **مجموعات المذاكرة:** من الأمور القوية التي تشجع أبناءنا على المذاكرة، وتحسن فهمهم للدروس، هي أن يشرح الطلاب الدروس لبعضهم البعض. اطلبي من أبنائك إنشاء مجموعةٍ للدراسة والمذاكرة «Study Group» مع أصحابهم المتفوقين، ويمكنهم أن يجتمعوا عندك في البيت كل أسبوعٍ أو أسبوعين، وكل طالبٍ متفوقٍ في مادة معينةٍ يشرحها للباقين.

«ويليام جلاسر William Glasser» الطبيب النفسي والكاتب المعروف قال إننا نستطيع تذكر:

- عشرة بالمئة مما نقرؤه.
- عشرين بالمئة مما نسمعه.
- ثلاثين بالمئة مما نراه.
- سبعين بالمئة مما نناقشه.
- خمسة وتسعين بالمئة مما ندرّسه لبعضنا.

لضمان ألا تنقلب المجموعة إلى مزاحٍ وتضييع وقتٍ، على الطلاب الاجتماع عندك في البيت، حتى تتسنى لك مراقبتهم، وحددي مع أبنائك موعد بداية الاجتماع وموعد نهايته، والموضوعات التي سيدرسونها. بعد الانتهاء من الدراسة يمكن تخصيص ساعةٍ للعب أو مشاهدة التلفاز أو التنزه.

8. **ضعي قواعد واضحةً:** الهاتف والتلفاز وألعاب الفيديو ممنوعون إلى حين الانتهاء من الواجبات، لكن لا تفكري في سحب الهاتف أو ألعابهم أو حرمانهم منها لفتراتٍ طويلةٍ. يحتاج هذا الموضوع إلى التنظيم لا أكثر، اتفقوا على أنهم سيستعملون الهاتف لنصف ساعةٍ فقط في اليوم بعد المذاكرة. أبناؤك محتاجون إلى اللعب به ولكن مع التنظيم، فالحرمان الكلي من الهواتف والألعاب سيسبب لهم الإحباط التام.

9. **ضعي توقعاتٍ معقولةً:** تأكدي من أن أبناءك يعرفون بالضبط ما هو متوقعٌ منهم، مثلًا إذا كان أبناؤك يواجهون صعوبةً في أداء واجباتهم المدرسية، فكرري شرح ما هو متوقعٌ منهم في كل مرةٍ يكون لديهم فيها واجباتٌ منزليةٌ، لا تملّي، إن التكرار مفيدٌ لتثبيت المعلومة في المخ.

10. **لا تلعبي دور المدرس:** أنتم أهله، إما أنه سيتدلل وإما سيخسر بعضكم بعضًا بسبب الصراخ على أبنائكم طوال الوقت. دور المدرس معروفٌ، سيشرح الدرس، ويعطي الواجبات، ويتابع، أما وظيفة الأم فهي متابعة إنجاز الواجبات.

11. **دعيهم يتعلمون دروسًا من الحياة:** دعي أبناءك يتعلمون من كل شيءٍ لم ينجحوا فيه، بمساعدتكم طبعًا، علموهم أن الفشل في حد ذاته ليس أمرًا سيئًا، لكن إذا لم نتعلم الدرس منه فسنخفق مرةً ثانيةً. حتى لو تعرض أبناؤك للتنمر، فسيتعلمون منه بدعمكم لهم في تلك الفترة.

12. **أضيفي الكثير من الأنشطة:** قد يعاني أبناؤك من الإرهاق، سواءٌ الجسدي أو الذهني أو العاطفي، نتيجةً لعمل المدرسة المتواصل الذي قد لا يؤدونه بصورةٍ جيدةٍ، ولكن ترهقهم عدم قدرتهم على فعل كل هذا. إن الشعور بالإرهاق يمكن أن يؤدي إلى انخفاض الإنتاجية، والشعور بالعجز أو الإحباط، وانخفاض الصحة العقلية والبدنية، وانخفاض الحافز. قد لا يكون لدى أبنائك الكثير ليتطلعوا إليه أو يشعروا بالإثارة بشأنه، ولذا من المفيد تجربة أنشطةٍ جديدةٍ، أو العودة إلى الأنشطة القديمة التي كانت تحفزهم أو تجعلهم يشعرون بالسعادة، فقد أثبتت الأبحاث أن الإبداع والعفوية يزيدان التحفيز الداخلي.

13. **ركزي على ما هو جيدٌ عند أبنائك:** ركزي على نقاط القوة لدى أبنائك بدل نقاط الضعف. إن التركيز الدائم على نقاط الضعف لن ينتج عنه الكثير، في حين إذا عززت نقاط قوتهم وركزت على مهاراتهم واهتماماتهم، ستختفي نقاط ضعفهم تدريجيًا، أو لن تكون ظاهرةً. إذا كانت إحدى المواد الدراسية هي نقطة ضعفهم، فابحثي عن طريقةٍ مختلفةٍ لمذاكرة هذه المادة، كأن تشاهدوا فيديو عن الموضوع، أو تبحثي عن طريقةٍ للعب وتعلم الموضوع في الوقت نفسه، وقد أصبح الإنترنت مليئًا بالأفكار المتنوعة في كل المواد.

من المهم أن نركز على نقاط القوة في أولادنا، حتى نعززها أكثر، وتدريجيًا ستتلاشى نقاط الضعف، ولن يراها أحدٌ أو يحس بها، فإذا كان أحد أبنائك جيدًا في الرياضة فدعيه يشارك في الرياضات التي يفضلها، ولا مشكلة في تجربة رياضةٍ مختلفةٍ كل ثلاثة أشهرٍ، ليتعلم عنها كلها ويستطيع أن يختار خيارًا صحيحًا، وإذا كان متحدثًا جيدًا سجليه في دوراتٍ تدريبيةٍ لمهارات التواصل ومهارات العرض والتقديم، حتى تقوي مهاراته أكثر، ولا تحرميه من الأشياء التي يحبها حتى لا يفقد الثقة في نفسه.

ركزي على الأمور الصحيحة أو الجيدة التي يفعلها حتى لو كانت قليلةً، ابنك -الذي نادرًا ما ينجح أو يحقق درجاتٍ عاليةً- يائسٌ ليرى أي نجاحٍ، فإذا شجعت الأشياء الصغيرة الجيدة التي يفعلها، سيكون لديه أملٌ، وسترتفع معنوياته.

14. **قولي «نعم» أكثر من «لا»**: ليس معنى هذا أن توافقي على كل شيءٍ، أو توافقي على ممنوعاتٍ، إطلاقًا، إنما ستغيرين الطريقة التي ترفضين بها، بمعنى إذا رغب أحد أبنائك في اللعب بالهاتف، بدل أن تقولي له: «لا ليس الآن»، قولي له: «حسنًا، أنهِ مذاكرتك أولًا ثم خذه»، وعندما يرغبون في تناول الشوكولاتة أو رقائق البطاطس أو أي أطعمةٍ ممنوعةٍ، بدل أن تقولي: «لا! لن تأكلها إلا بعد أن تنهي طعامك»، قولي له: «طبعًا يا حبيبي، تستطيع أكل الشوكولاتة بعد أن تنهي طعامك».

ما الفرق؟ الفرق كبيرٌ جدًّا...

أولًا: ستقللين صراع القوى (Power Struggles) بينك وبينهم، لأنك لا ترفضين طلباتهم، أنت موافقةٌ لكن بشرطٍ.

ثانيًا: يستجيب المخ جيدًا للموافقة وكلمات الموافقة مثل نعم وطبعًا، فأدمغة أبنائك لن تعاند لو تكلمت بالطريقة الإيجابية، فبالنسبة للمخ أنت لم ترفضي، وعليه فيستوعب أبناؤك كلامك بسهولةٍ أكبر.

15. **تغافلي كثيرًا جدًّا**: عن تكشير الوجه أو عقد اليدين على الصدر، أو أي تصرفٍ يدل على أن ما قلته أو فعلته لم يعجبهم. أعلم أن الموضوع صعبٌ لكنه مجدٍ، حتى لا تتحول حياتكم إلى شجارٍ مستمرٍ. تستطيعين لفت نظرهم لاحقًا إلى أنك لا تحبين هذه التصرفات.

هل استخدمت الهدايا في طرق التحفيز؟ كما ذكرنا من قبل فإن الهدايا لا تجدي نفعًا على المدى الطويل، بل ضررها أكثر من نفعها بكثيرٍ، وأنا أؤمن بأهمية الهدايا بوصفها طريقةً للتعبير عن الحب في أي وقتٍ، ولكنها ليست مكافأةً للدرجات أو الأداء الجيد لأبنائنا.

أي خطوةٍ من الخطوات السابقة ستبدئين بها؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ما هي الأفكار التي يمكنك أن تساعدي أبناءك بها؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

الفصل العاشر

التعامل مع مشكلة: صعوبة الحفظ

الجميع عباقرة. ولكن إذا حكمت على سمكة من خلال قدرتها على تسلق شجرة، فسوف تقضي حياتها كلها معتقدة أنها غبية.

ألبرت آينشتاين

يشعر العديد من الطلاب أنهم لا يمتلكون ذاكرةً قويةً، ولذلك لا يستطيعون الحفظ.. ولكن الحقيقة أنه يمكن لأي شخصٍ تدريب وتطوير قدراته في الحفظ.

المشكلة ليست أن الدماغ غير قادرٍ على تذكر المعلومات، المشكلة هي أن الدماغ لا يعتقد أن المعلومات تستحق التذكر.

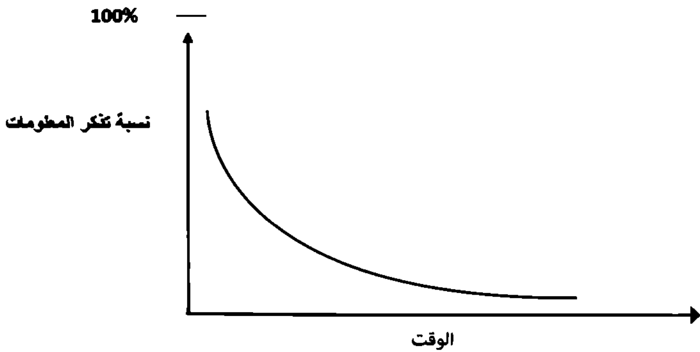
«أمي، مادة الباثولوجي فيها أعراضٌ لأمراضٍ كثيرةٍ ولا أستطيع حفظها، وكلها تتداخل مع بعضها البعض».

عندما كنت في الكلية، كانت هناك مقرراتٌ عديدةٌ بها الكثير من أسماء الأمراض، وكنت أجد صعوبةً في حفظ أسماء الأمراض وأعراضها، وخصوصًا في مادة الباثولوجي، فبمجرد أن أنتهي من مذاكرتها أجد أن كل المعلومات قد طارت من دماغي على الفور، كأني لم أذاكر أو أبذل مجهودًا فيها، وقد كان هذا شيئًا محبطًا حقًّا.

يدخل إلى المخ الكثير من المعلومات غير المفيدة كل يومٍ، مثل محادثةٍ جانبيةٍ سمعتها، أو رقم حفظته مؤقتًا لتكتبيه على الإنترنت، أو لوحة أرقام السيارة التي أمامك، لا نحتاج للاحتفاظ بمعظم هذه المعلومات، ومن الطبيعي أن ينساها المخ كما ينسى الكثير من المعلومات المفيدة.

إذن كم نتذكر بالفعل؟ عالم النفس الألماني «إيبينجوس» قرر إجراء تجربةٍ على نفسه، حيث أنشأ قائمةً تتكون من 2300 كلمةً من اختراعه، ثم حاول حفظها.

وجد أنه عندما اختبر نفسه بعد يومٍ واحدٍ من حفظ بعض الكلمات، لم يتذكر سوى ثلثها تقريبًا، وبعد يومين من ذلك تذكر 5% فقط، وهذا ما يسمى بمنحنى النسيان (Forgetting Curve)، وهو منحنًى يتناقص بسرعةٍ كبيرةٍ في البداية، وينخفض بصورةٍ أبطأ مع مرور الوقت، يعتمد المنحنى على العديد من العوامل، مثل مدى أهمية المعلومات ومدى توترك، لكن الشكل يظل كما هو.



لماذا ينسى الطلاب؟

في مقالٍ نُشر في مجلة «Neuron»، تحدى عالما البيولوجيا العصبية «بليك ريتشاردز» و«بول فرانكلاند» وجهة النظر السائدة عن الذاكرة، وهي أن «النسيان عملية خسارةٍ تدريجيةٍ للمعلومات المهمة، برغم بذلنا قصارى جهدنا للاحتفاظ بها»، أثبت «ريتشاردز وفرانكلاند» أن الهدف من الذاكرة ليس تخزين المعلومات بدقةٍ فحسب، ولكن «تحسين عملية اتخاذ القرار» في بيئاتٍ فوضويةٍ سريعة التغير، وأضافا أن النسيان هو إستراتيجية تطويرٍ يحدث فيها تقييمٌ للمعلومات وإلغاء غير الضروري منها، وهي التي لا تساعدنا على البقاء، وعليه فإن النسيان ليس بالضرورة فشلًا في الذاكرة، ولكنه يحفز إستراتيجية أفضل لتذكر الأشياء الأهم في هذا العالم المتسارع.

في كثيرٍ من الحالات نحافظ على جوهر خبراتنا على حساب التمسك بتفاصيل دقيقةٍ، حيث إن اكتساب معلوماتٍ جديدةٍ يمكن أن يتداخل مع ذكرياتك عن المعلومات القديمة، خصوصًا عندما تكون المعلومات القديمة والجديدة متشابهة، فتُنسى المعلومات القديمة وتتلاشى، ويصعب الوصول إليها واستعادتها لاحقًا.

ويمكننا تلخيص أسباب نسيان الطلاب لما ذاكروه إلى:

1- عدم وصول المعلومات إلى الذاكرة:

ويحدث هذا عندما لا يركز أبناؤك في الفصل، وهذا ما نسميه بالسرحان، أي أنهم يكونون في عالمٍ آخر، يفكرون في شيءٍ ما، أو أن طريقة شرح المدرسين لم تشد انتباههم، أو أن المعلومات المقدمة للطالب كثيرةٌ جدًّا وأكبر من قدرة استيعابه.

2- تداخل المعلومات:

يمكننا تذكر المعلومات الجديدة التي نتعلمها بسهولةٍ. فإذا كان هناك سبب يشجع أبناءك على الاحتفاظ بالمعلومات، فسيسهل عليهم تذكرها أكثر من المعلومات القديمة، إذا كانت تلك المعلومات في نفس المادة الدراسية، فإن دخول المعلومات الجديدة تجعل تذكر المعلومات القديمة صعبًا جدًّا، بل ومستحيلًا أحيانًا، وقد يرجع ذلك إلى المنافسة بين إشارات استرجاع المعلومات في المخ، فعندما ترتبط ذكرياتٌ مختلفةٌ بإشاراتٍ استرجاع متشابهةٍ أو متطابقةٍ، يمكن أن ينتج عن ذلك ارتباكٌ، وقد يؤدي الوصول إلى إشارةٍ ما إلى استدعاء الذاكرة الخاطئة.

3- عدم ربط المادة الدراسية بالمشاعر والحواس المختلفة:

إذا شُرحت المادة بطريقةٍ جافةٍ، ولم يمكن ربطها بإحساسٍ أو شعورٍ، أو لم يجر استخدام أكثر من حاسةٍ في أثناء الشرح، فإن معالجة هذه المادة في المخ تكون ضحلةً، ولا تثبت في الذاكرة لأي فترةٍ زمنيةٍ، لأن المخ يعدها غير

مهمةٍ، بل سيعمل المخ على خلق مساحةٍ للمعلومات التي يعتبرها أكثر أهميةً وصلةً بالمشاعر والحواس.

عندما يجري ربط المشاعر بالمادة الدراسية، أو عند استخدام أكثر من حاسةٍ واحدةٍ في التعلم، تَثْبُتُ المعلومات في الذاكرة، ويمكن استدعاؤها بسهولةٍ أكبر عند الحاجة إليها.

في دبلوم كامبردج للتدريب والتدريس، تعلمت أن أضع مشاعر الطلاب في حسباني، كيف ستكون مشاعرهم وأنا أدرّسهم؟ وبناءً عليه كنت أتخيل كيف سأشرح لهم المحاضرة كي يستوعبوها، بإظهار مشاعر إيجابية لهم، وتنظيم أنشطةٍ تجعلهم مستمتعين بالمحاضرة طول الوقت.

4 - عدم المراجعة:

عندما نذاكر المواد لأول مرةٍ قبل الامتحان، نشعر أننا قد استوعبناها وحفظناها، ولكن للأسف هذا غير صحيحٍ، إنها تشبه تعلم مادةٍ جديدةٍ تمامًا في هذه المرحلة، ولذلك فإن الطالب الذي يعتقد أنه يستطيع مذاكرة المادة لأول مرةٍ قبل الامتحان ويؤدي الامتحان بصورةٍ جيدةٍ مخطئٌ تمامًا، بل سيُصدم من عدم قدرته على تذكر الكثير من المعلومات في أثناء أدائه للامتحان.

كنت أذاكر لساعاتٍ طويلةٍ جدًّا، ولكني لم أكن أراجع ما ذاكرته، وكنت ألاحظ أني أبذل جهدًا كبيرًا في المذاكرة، ومع ذلك أنسى الكثير من المعلومات في الامتحان، وقد تعرفت على عملية المراجعة وأنا في الكلية، وقد أحدث هذا فارقًا كبيرًا جدًّا في تذكري للمعلومات.

إن عملية المراجعة تُجرى عن طريق التكرار، ويمكن أن تجرى عن طريق قراءة العناوين وبعض الكلمات والجمل المهمة، وهذا يحسن قدرة المخ على الاحتفاظ بالمعلومات واسترجاعها بطريقةٍ أفضل بكثيرٍ.

هناك نوعان من تكرار المعلومات، وهما:

- التكرار عن ظهر قلب (Rote rehearsal): وهو الاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة قصيرة المدى ببساطةٍ عن طريق تكرارها كثيرًا.

- التكرار التفصيلي (Elaborative rehearsal): وهو ربط المعلومات الجديدة في الذاكرة قصيرة المدى بالمواد المألوفة المخزنة في الذاكرة طويلة المدى.

تُنقل المواد الدراسية من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى، عن طريق تكرار المذاكرة، وتكرار المعلومات التي دخلت الذاكرة قصيرة المدى. إذا لم تدرس المواد الدراسية مرارًا وتكرارًا فسيكون من السهل نسيانها.

5 - الضغط والخوف من الامتحان:

عندما يكون أبناؤك في حالة خوفٍ دائمٍ وتوترٍ من نتيجة الامتحان، فإنهم سينسون ما تعلموه، وذلك لأن التوتر يغلق الجزء المسؤول عن الفهم والاستيعاب في المخ، وعليه فإن أبناءك سينسون بسهولةٍ إذا كانت الامتحانات مصدر ضغطٍ وتوترٍ لهم.

6 - قلة الثقة بالنفس:

عند تكرار عدم فهم أبنائك للمواد الدراسية، أو إذا تكرر انتقادهم أو تعرضهم للألفاظ التي تقلل ثقتهم بأنفسهم، مثل: «أنت لا تفهم شيئًا أبدًا»، أو «ستظل غبيًا، ولن تدخل كليةً جيدةً»، سيفقد أبناؤك كل الدوافع التي تجعلهم يثقون في قدراتهم، وسيجدون صعوبةً هائلةً في تذكر المعلومات.

7 - قلة النوم:

أتذكر امتحان مادة طب الفم في السنة النهائية في كلية طب الأسنان، كانت مادةً طويلةً وبها فروعٌ كثيرةٌ، ولم أتمكن من الانتهاء من مذاكرة المادة في الليلة السابقة للامتحان، فقررت أن أنام مدةً قصيرةً، ثم أستيقظ كي أتمكن من مذاكرة ما تبقى لي من المادة، وفي الصباح -وبعد قضاء ليلةٍ طويلةٍ في المذاكرة- ذهبت لأداء الامتحان النظري أولًا، وواجهت صعوبة في تذكر بعض المعلومات، ولكني أرجعت السبب إلى طول المادة وصعوبة الامتحان، وبعد الانتهاء من الامتحان النظري، توجهنا إلى مكتب أعضاء هيئة التدريس لأداء الامتحان الشفوي، وجاء دوري، وبدأت الأستاذة في طرح الأسئلة، والحقيقة

أنها كانت أسئلةً سهلةً جدًا، ولكني لم أتمكن من تذكر أي شيءٍ إطلاقًا، كأن هناك غمامةً على عقلي، لم أستطع تذكر أي كلمةٍ، وبدأت تسألني أسئلةً أسهل كي تساعدني، ولكني لم أتمكن من تذكر أي شيءٍ إطلاقًا، فقالت لي الدكتورة وهي مندهشةٌ من عدم إجابتي عن أبسط الأسئلة: «تستطيعين أن تذهبي»، ومن نعم الله عليّ وقتها أن المعيد الذي يدرس لنا القسم العملي كان يجلس في المكتب نفسه، وقال لها: «إن ياسمين هي الأولى على دفعتها»، فلم تصدق الدكتورة، فقلت لها إني لم أنم الليلة الماضية ولا أتذكر أي شيءٍ، والحقيقة أنها كانت في قمة الذوق، وقالت: «سأعطيكِ فرصةً أخرى ولكن اهدئي وحاولي أن تتذكري»، وبالفعل بدأت أتذكر المعلومات وبدأت في الإجابة، ولكن مستوى الإجابات لم يعكس مستواي الحقيقي بالطبع.

يومها تعلمت درسًا من أهم دروس الحياة، وهو أن النوم أفضل وقتٍ لإنشاء روابط ووصلاتٍ مهمةٍ للذاكرة، وهذه الروابط هي التي تتماسك بها الذكريات عند تخزينها، وبدون النوم ستكون النتيجة سيئةً مهما كانت جودة المذاكرة.

عندما تتعلم شيئًا ما لأول مرةٍ تكون هذه المعلومات هشةً، وعندما تنام سيراجع المخ المعلومات، وينشئ مساراتٍ عصبيةً أقوى، بحيث تصبح المعلومات متماسكةً ومخزنةً، بمعنى أنك إذا لم تحصل على قسطٍ كافٍ من النوم فستواجه مشكلةً في الذاكرة، وهذا يعني أن قلة النوم تضر عملية تخزين المعلومات في الذاكرة.

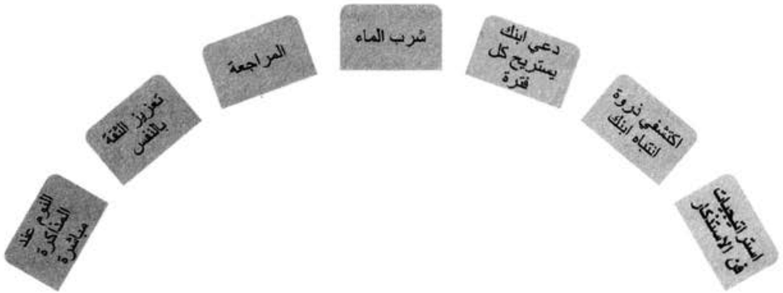
إن الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم هو أحد أسهل الطرق وأسرعها لتحسين ذاكرتك، وتوصي مؤسسة النوم الوطنية بالولايات المتحدة الأمريكية بالحصول على ما بين سبع إلى تسع ساعاتٍ من النوم كل ليلةٍ، من أجل الحفاظ على وظائف الدماغ والصحة عامةً.

8 - التغذية غير الصحية:

إن نوع الطعام الذي نتناوله يؤثر على المخ، وقد أثبتت الأبحاث أننا نعاني جسمانيًا وعقليًا بسبب نوع الغذاء الذي يدخل أجسامنا، وبسبب نقص الغذاء المهم للجسم والمخ، فتناول الكثير من اللحوم والأطباق عالية التوابل والملح والسكر والأطعمة السريعة، يؤثر على المخ تأثيرًا سلبيًا.

والآن إليكِ الحلول عزيزتي الأم:

لكي تتعاملي مع مشكلة صعوبة الحفظ لدى أبنائك، تحتاجين إلى أن تتعرفي على طرقٍ مهمةٍ كي تعلميها لهم، لأنها ستصنع فارقًا كبيرًا في كيفية مذاكرتهم للمواد الدراسية.



أولًا: إستراتيجيات فن الاستذكار (mnemonic):

هناك ما يسمى بفن الاستذكار، اسم فن الاستذكار بالإنجليزية (Mnemonics) وتنطق (nee-moh-nicks)، وهذه الإستراتيجيات فعالةٌ جدًا لتحسين الذاكرة، ولمساعدة أبنائنا على التعلم والحفظ واسترجاع المعلومات، وأيضًا تساعد على توظيف المعلومات المخزنة في الذاكرة طويلة المدى، لجعل عملية الحفظ أسهل واستدعاء المعلومات أسرع.

في بحثٍ أجري على الطلاب الذين يعانون من صعوبات التعلم، ثبت أن استخدام إستراتيجية فن الاستذكار بالحروف المصورة، في تعلم حروف اللغة الإنجليزية المتشابهة، قد ساهم في تطوير الذاكرة ومهارات التعلم لدى هؤلاء الطلاب، وقد ساعدت هذه الإستراتيجية الطلاب على الاحتفاظ بالمعلومات لفترةٍ، ما يزيد من مهارات الطلاب ويحفزهم على تعلم اللغة الأجنبية بصورةٍ أفضل.

فيما يلي سأستعرض أهم طرق وإستراتيجيات فن الاستذكار:

أ. تكوين جملٍ من أوائل الحروف (Acrostics):

وهي جملٌ يمكن أن يبتكرها أبناؤك لأنفسهم، لتساعدهم على أن يتذكروا معلوماتٍ معينةً، وهي طريقةٌ جذابةٌ كي تكون المعلومات أكثر فهمًا وأسهل تذكرًا، وإحدى إستراتيجيات التعلم المساعِدة على تحفيز الذاكرة، حيث يترجم المخ جرعةً كبيرةً من المعلومات إلى لغةٍ سهلةٍ يبتكرها، تسهل استعادة المعلومة في وقتٍ لاحقٍ، ويحدث ذلك عندما يربط المخ بين المعلومة وبين صورةٍ أو موقفٍ أو محادثةٍ، ويقول علماء النفس إن هذه الطريقة من أكثر طرق الاستذكار شيوعًا.

مثال: يشير الحرف الأول من كل كلمةٍ في الجملة التالية إلى أسماء الكواكب في المجموعة الشمسية:

My Very Educated Mother Just Served Us Nine Pizzas

وهذه هي أسماء الكواكب بالإنجليزية:

Mercury Venus Earth Mars Jupiter Saturn Uranus Neptune Pluto

ب. أسلوب الحروف الاستهلالية (acronym):

وهي من أكثر الإستراتيجيات شهرةً، وتستخدم لتذكر مجموعةٍ من الإجابات، حيث يمكن أن يأخذ أبناؤك أول حرفٍ من كل كلمةٍ، ويكوّنوا بها كلمةً جديدةً أو جملةً جديدةً أسهل في التذكر، لأنها تتطلب مساحةً أقل في الذهن.

ماما -رحمها الله- كانت مدرّسةً، وكانت نقطة ضعفي هي صعوبة الحفظ، بالرغم من أني كنت متفوقةً في المدرسة والجامعة، وقد ساعدتني طريقتها التي علمتني إياها في الحفظ كثيرًا، كانت تقول لي كوّني جملةً من أول حرفٍ من اسم كل مرضٍ مثلًا، وبعدها أكون جملةً تبدأ من هذه الحروف، وقد كانت جملًا مضحكةً غالبًا، ليكون تذكرها سهلًا. لقد تذكرت هذا الموضوع وأنا أبحث في كيفية التعامل مع صعوبة الحفظ لتدوين المادة العلمية لهذا الكتاب، فاكتشفت أن أمي -رحمها الله- كانت تتبع طريقةً منهجيةً علميةً مثبتةً.

مثال1: إذا كنت تريدين أن تجعلي أبناءك يتذكرون قائمة الدول المنتجة والمصدرة للنفط، وهي: فينزويلا، ونيجيريا، والجزائر، وإيران، والنرويج، والعراق، والسعودية، وليبيا.

يحتاج أبناؤك إلى التكرار كل مرةٍ من أجل أن ترسخ هذه المعلومات في الذاكرة طويلة المدى، لكن باستخدام طريقة الحروف الاستهلالية نأخذ من كل كلمةٍ الحرف الأول، لنشكل كلمةً جديدةً أو عبارةً تكون سهلة الحفظ، أوائل حروف البلاد كونت جملة «فنجان عسل». سيتذكر أبناؤك فنجان عسلٍ كي يتذكروا البلدان الثمانية.

مثال2: نحفظ كلمة لها معنى HOMES تكونت كي نتذكر بها أسماء البحيرات العظمى: Huron – Ontario – Michigan – Erie – Superior.

مثال3: نحفظ كلمةً ليس لها معنًى، ولكننا نحفظها كي يسهل علينا تذكر أوائل حروف الكلمات التي نريد أن نحفظها، مثل: ROY G BIV لتذكر ألوان قوس قزح: Red – orange – yellow – green – blue – indigo – violet.

مثال4: «قطب جد» للدلالة على حروف القلقلة في التجويد.

مثال5: «اِبْغِ حَجَّكَ وَخَفْ عَقِيمَهُ» للحروف القمرية.

مثال6: إذا كنت ذاهبةً إلى مركز التسوق وتريدين تذكر شراء المكرونة والكرز والتفاح والبسبوسة، ولكنك لا تريدين كتابة ذلك، أو لا يتوفر معك شيءٌ للكتابة عليه، فقد يساعدك إنشاء كلمةٍ مكونةٍ من الأحرف الأولى للطلبات، مثل كلمة «مكتب». أنا أستخدم هذه الطريقة كثيرًا كي أحفظ ما أريد شراءه لمدةٍ قصيرةٍ.

ج. الكلمات المفتاحية Keyword Method:

استخدمي هذه الإستراتيجية لمساعدة أبنائك على تعلم وحفظ كلماتٍ جديدةٍ، إذا كانوا يدرسون لغةً أجنبيةً إلى جانب لغتهم الأم، اطلبي منهم إنشاء صورةٍ ذهنيةٍ تكون مرتبطةً بطريقةٍ ما بالكلمة الجديدة.

أثبتت الأبحاث أن المخ يحتفظ بالمعلومات بطريقةٍ أسهل في الذاكرة القصيرة والطويلة المدى عندما تكون في هيئة صورٍ، وكلما كانت الصور الذهنية غريبةً، كان أسهل على المخ حفظُها واستدعاؤها، ولاستخدام تلك الطريقة، ابحثي عن معنى الكلمة الجديدة أولًا، ثم اربطيها بكلمةٍ معينةٍ باللغة العربية، أو بأي لغةٍ يتقنها أبناؤك.

مثال1: إذا كان أحد أبنائك يحاول تذكر كلمة «قطة» بالإسبانية، وهي «Gato»، فليفكر أولًا في كلمة بوابة «Gate» ثم يتخيل أن القطة تجلس أعلى البوابة، وهنا يؤدي التصور والترابط إلى استدعاء الكلمة الصحيحة.

مثال2: يمكن ربط الكلمات ربطًا سمعيًا بالكلمة المراد حفظها إلى جانب الصور الذهنية، كي نتعلم معنى كلمة «عشب» بالإسبانية «Pasto»، سنتذكر كلمة «Pasta» أي مكرونة لأنها الأقرب للنطق، ونتخيل صورة المكرونة وهي تنبت على الأرض، وهذا سيجعلنا نتذكر كلمة «Pasto».

د. فن الاستذكار المفصلي:

وهي طريقةٌ لتذكر عدد أيام الأشهر الميلادية عن طريق المفاصل الإصبعية. المفاصل البارزة للأشهر التي يكون عدد أيامها واحدًا وثلاثين يومًا، والفراغات بين المفاصل للأشهر التي عدد أيامها ثلاثون يومًا، وطبعًا شهر فبراير كما هو موضحٌ في الصورة.

هـ- تقطيع المعلومات إلى مجموعاتٍ (Chunking):

يسمح التقسيم للمخ بحفظ معلوماتٍ أكثر من المعتاد. قال عالم النفس «جورج إيه ميللر» إن متوسط سعة الذاكرة قصيرة المدى يبلغ قرابة سبعة عناصر، زائد أو ناقص عنصرين، اعتمادًا على ذاكرة الشخص.

يقسم الطالب المعلومات إلى أجزاء صغيرةٍ. تستخدم هذه الطريقة لحفظ الأرقام الطويلة، مثل رقم البطاقة أو كلمةٍ أو أرقام الهواتف، فمثلًا ستكون محاولة حفظ الرقم 293847654363 صعبةً، ولكن إذا قسمناه إلى 363-654-847-293 فسيكون الأمر أسهل جدًا، لأن المعلومات قد نُظِّمت في مجموعاتٍ أو عباراتٍ أو كلماتٍ أو أرقامٍ سهلة التعلم.

لماذا يسمح التقسيم بتخزين المزيد من العناصر في المخ؟ تشير الأبحاث إلى أن التقسيم قد يكون وظيفة الذاكرة طويلة المدى، لذلك يسمح التقسيم بالاستفادة من وظيفة الذاكرة طويلة المدى لتوسيع قدرة الذاكرة قصيرة المدى، وقد اكتشف أن تقطيع المعلومات هو إحدى الإستراتيجيات العديدة التي جرت دراستها في الأشخاص الذين يعانون من مرض الزهايمر الخفيف، وقد جاءت النتائج مبهرةً، حيث اكتشف أن عملية التقطيع تكون مفيدةً في تحسين الذاكرة العاملة (Working Memory)، في المراحل المبكرة من المرض.

و. الاستذكار من خلال الأغاني والقوافي:

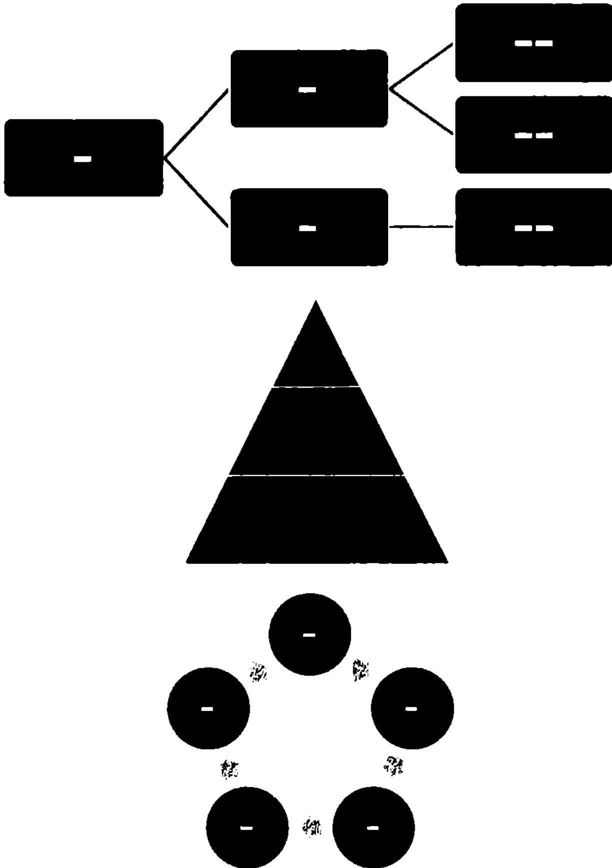
يتذكر معظم الناس كلمات الأغاني أفضل من الجمل العادية، فمن السهل تعلم الموسيقى وتذكرها. على سبيل المثال: تعلّمَ الأطفالُ حروف الهجاء في الحضانة من خلال الأغاني وليس بسردها وتكرارها، فالأغاني والقوافي هي أدواتُ مذاكرةٍ فعالةٌ جدًا، حيث أظهرت الأبحاث أن بالإمكان حفظ لغةٍ أجنبيةٍ بسهولةٍ أكبر عند وضعها في أغنيةٍ.

وفي دراسة أجريت حديثًا، ثَبُتَ أن الغناء قد يحسن ذاكرة الأشخاص الذين يعانون من ضعفٍ إدراكيٍّ خفيفٍ، وأولئك المصابين بالزهايمر.

مثال: هناك عبارةٌ مشهورةٌ بالإنجليزية للذين ينسون في أي اتجاهٍ تفتح وتغلق المسامير، وهي: (Righty Tighty Lefty Loosey).

ز. الخرائط الذهنية:

الخرائط الذهنية، ونماذج التسلسل الدائري، والنماذج هرمية الشكل، والمخططات تساعد جدًّا في الحفظ. وقد تحدثنا بالتفصيل عن الخرائط الذهنية في فصلٍ سابقٍ.



ح. الحواس الخمسة:

كلما ربطنا ما نذاكره بأكبر عددٍ من الحواس تذكرنا المعلومات بصورةٍ أسرع، فمثلًا عندما يجري المدرس التجارب في المدرسة، ويلمس الطلبة

المواد والأجهزة كي يتذكروا ملمسها وصوتها وهم يطرقون عليها، سيكون تذكرهم للدرس والتجربة العلمية أسهل كثيرًا.

ثانيًا: اكتشفي ذروة انتباه أبنائك:

بعد أن عرفنا إستراتيجيات فن الاستذكار، لا بد أن نعرف متى تكون ذروة انتباه أبنائنا، إن ذروة الانتباه تختلف من شخصٍ لآخر، إذ يمكن أن يكون الشخص منتبهًا جدًّا في الصباح ويقل تركيزه في المساء، وبعض الأشخاص يكون انتباههم في المساء أفضل، الأهم هنا أن تركزي على معرفة الوقت الذي يذاكر فيه أبناؤك ويركزون فيه بفعاليةٍ أكبر.

ثالثًا: امنحي أبناءك بعض الراحة:

دعي أبناءك يستريحون قليلًا كل فترةٍ، حتى يستعيدوا قدرتهم على التركيز والحفظ، كما ذكرت سابقًا في تقنية «بومودورو».

رابعًا: شرب الماء:

شرب الماء يجعل تركيز أبنائك أكبر، حيث إن الماء مكونٌ أساسيٌّ من مكونات الجسم والمخ طبعًا، وهو يعزز المناعة. أثبتت الأبحاث أن أداء الطلاب الذين يشربون الماء في أثناء المذاكرة والامتحانات أفضل ممن لا يشربون الماء.

خامسًا: المراجعة:

تكرار المراجعة بعد الانتهاء من المذاكرة هو الحل، على أبنائك أن يراجعوا كل ما درسوه في أثناء اليوم، وذلك بالنظر إلى الصفحات سريعًا، وإلقاء نظرةٍ على الهوامش والخرائط الذهنية، وتكوين أسئلةٍ ومحاولة الإجابة عنها. هذه الخطوة مهمةٌ جدًّا لتجميع المعلومات التي ذاكروها طول اليوم، ولتثبيتها وإنعاش الذاكرة.

من الأفضل أن تُجرى المراجعة الأولى للدرس في مدة ساعتين إلى خمس ساعاتٍ من شرح الدرس، ثم يكتبون ما فهموه من تفاصيل في الهامش مثلًا،

أو على ورق ملاحظاتٍ لاصق، ثم يراجعون للمرة الثانية بعد يومٍ أو يومين، ثم يراجعون المراجعة الثالثة بعد أسبوعٍ واحد، ثم مراجعة ما قبل الامتحان.

بهذه الطريقة ستكون عملية المذاكرة واسترجاع المعلومات عند أبنائنا، الذين يعانون من صعوبة الحفظ، أسهل بكثيرٍ.

سادسًا: تعزيز الثقة في النفس:

إن تشجيع أبنائك ومدحهم على صفاتهم وأفعالهم الجيدة باستمرارٍ، له أكبر الأثر في زيادة ثقتهم بأنفسهم، وهذه من أهم الخطوات، أي رؤية أبنائك لأنفسهم في عيونك.

كذلك فإن حل امتحاناتٍ وأسئلةٍ كثيرة يزيد من ثقة أبنائك في قدراتهم ومهاراتهم، وذلك حتى يكونوا على درايةٍ بنوع الأسئلة قبل الامتحان، ويألفوا طريقة الامتحان، ولا يتوتروا عندما يقرؤون الأسئلة.

سابعًا: النوم بعد المذاكرة مباشرةً:

النوم يجعل المخ يحتفظ بالمعلومات ويثبتها، بشرط أن يكون النوم بعد المذاكرة مباشرةً، من غير تشتيت بأي أنشطةٍ، وأن يكون عدد ساعات النوم كافيًا لعمرهم.

أي من الإستراتيجيات المذكورة في هذا الفصل تتوقعين أن تفيد أبناءك بصورةٍ أكبر؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

اذكري السبب في أن هذه الإستراتيجية ستفيد أبناءك؟

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....





الفصل الحادي عشر

التعامل مع مشكلة: أبناؤك محبو اللعب

اللعب هو أساس التعلم والإبداع

والتعبير عن الذات وحل المشكلات البنَّاء.

سوزان لين

اللعب شيءٌ أساسيٌّ للنمو، لأنه يساهم في تنمية الجوانب المعرفية والجسدية والاجتماعية والعاطفية للأطفال والشباب. يوفر اللعب فرصةً ذهبيةً للأهل للتواصل بصورةٍ كاملةٍ مع أطفالهم.

إن وقت اللعب الحر قد انخفض نتيجة أسلوب الحياة المتسارع، وزيادة الاهتمام بالمواد الأكاديمية على حساب اللعب الحر، مع أن اللعب يحقق التوازن في حياة الأطفال، لخلق بيئة نموٍّ رائعةٍ

من منا لا يحب اللعب؟ من منا لا يريد الحرية؟ من منا يحب الالتزام الدائم؟ ولو تُركنا على حريتنا فلن يلتزم أي شخصٍ بأي قواعد، ولذلك نزلت التشريعات الدينية المنظمة لأسلوب حياتنا، ووضعت القوانين التي تضمن للأفراد الالتزام بها، ونشر السلام وعدم الاتجاه للجرائم.

إذن فالأساس أن حب اللعب هو شيءٌ عاديٌّ.

نحتاج إلى أن نعرف جيدًا أن كل طفلٍ هو شخصٌ فريدٌ من نوعه، بعض الأطفال عندهم تركيزٌ جيدٌ ومهارات تعلمٍ ممتازةٌ بطبيعتهم، لذا تجد الأم أنه من السهل أن يتعلم أبناؤها المواد الدراسية. ولكن بعض الأطفال ليسوا كذلك، حتى لو كانوا يمتلكون مهاراتٍ جيدةً، لذا يحتاج كل طفلٍ إلى بيئةٍ مختلفةٍ للوصول إلى نقاط تميزه وتفرده.

إن أبناءنا يتعرضون للضغط الشديد كي يفعلوا كل شيءٍ بطريقةٍ صحيحةٍ، لأننا قد وضعنا توقعاتٍ عاليةٍ لهم كي ينجزوا إنجازاتٍ هائلة، لكن

في الوقت نفسه، فإن منظومة التعليم قد أصبحت مملةً، لأنها تركز على الشق الأكاديمي فحسب، ما يؤدي إلى أن تقل خبرات أبنائنا الحياتية. وهناك احتياجاتٌ مهمةٌ جدًّا، أهم بكثيرٍ من الاحتياجات الأكاديمية، فأبناؤنا يحتاجون إلى الاستكشاف، وارتكاب الأخطاء، وصقل المهارات.

عندما كنا أطفالًا كنا نلعب باستقلاليةٍ، وكنا نلعب بالخارج دون أن يعترض أهلنا، لقد كنا نكتسب كل هذه المهارات الحياتية ونحن صغارٌ، عن طريق لعبنا بالدراجة في الشارع أو مع أقراننا، وقد كنا نختلف ونتشاجر ثم نحل مشكلاتنا بأنفسنا.

تذكري كيف كانت طفولتك؟ هل كانت مليئةً بالمذاكرة والتمارين طول الوقت؟

إن هذا السباق المحموم والمنافسة التي وُضعنا فيها هي ما يوترنا بالأساس، إن هذا العصر الذي نعيش فيه لا يسمح لأطفالنا بالتصرف على طبيعتهم، كالأطفال.

إن أبناءنا يحتاجون إلى بيئةٍ آمنةٍ كي يلعبوا ويغنوا ويستكشفوا، لقد استبدلنا اللعب الحر بالنظام الأكاديمي، حتى إن طفلًا لم يتجاوز الثالثة من عمره صار يذهب إلى المدرسة Preschool، ويجلس بالساعات الطويلة، ويتلقى التعليمات طول الوقت.

ولو راقبنا ما نقوله لأبنائنا طول النهار، سنجد أننا نقول عباراتٍ مثل: «ماذا فعلت في المدرسة اليوم؟»، «ماذا فعلت في الامتحان؟»، «هل أنهيت الواجب؟»، «هيا كل بسرعةٍ كي تذاكر».

يجب أن نقلل من برمجتهم ونطلق الشخص الطبيعي بداخلهم، يجب أن نسمح لهم بأن يكونوا فوضويين وغير مهندمين أحيانًا، لأنهم يلعبون.

طفلك سيكبر ولن يكون طفلًا مرةً أخرى.. دعيه يلعب بالطريقة التي تجعله يشعر بالحرية والسعادة.

من خلال اللعب:

1 - يبنون هويتهم ويبنون إحساسًا بذاتهم ويقدرون قيمتهم، إنهم يحتاجون إلى أن يتواصلوا مع روحهم الطبيعية. إن ما يجلب لهم السعادة حقًّا، هو اللعب الحر الذي لا يتعلق بالدرجات ولا الامتحانات، ولا الإجابات التي يجب أن تكون صحيحةً طول الوقت.

2 - نحمي الصحة العقلية والفضول والتحفيز الذاتي، ونحميهم أيضًا من الإرهاق والاكتئاب والقلق، وتدني احترام الذات، والهوية غير المستقرة.

3 - تتحسن ذاكرة الطفل، فاللعب يحفز نمو القشرة الدماغية، ومن خلال اللعب يتعلم الطفل كيفية حفظ الحقائق والتفاصيل المهمة، وأيضًا تتحسن مهارات حل المشكلات، التي يستخدمها الأطفال في حياتهم اليومية.

4 - يساعد اللعب في نمو خلايا المخ. في أثناء اللعب تحدث تغيراتٌ فسيولوجيةٌ في المخ، ويجري إفراز مادةٍ تسمى BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor)، وهي ضروريةٌ جدًّا لنمو وتطور خلايا المخ. وقد اعتبر علماء النفس اللعب غذاءً للمخ.

ولأن اللعب لم يعد متاحًا كما كان سابقًا، فقد أصبح أبناؤنا مرتبطين بالهاتف ومن الصعب تخليصهم منه، ومع ذلك يوفر لهم بعض المتعة التي يوفرها اللعب الحر في المساحات المفتوحة، وإذا حاولنا تقليل وقت استخدامه، حتى يتمكن أبناؤنا من المذاكرة أو النوم، أو عمل أي نشاطٍ مختلفٍ، فيحتجون ويجادلون ويبكون.

أصبح الهاتف طريقةً من طرق تخفيف الضغط الأكاديمي والرياضي، وطريقةً للهروب من كل هذا التوتر. وكي يبتعد أبناؤنا عن هواتفهم إلى حدٍّ ما، لا بد أن نتفهم مشاعرهم، ونتعاطف مع رغبتهم في الحصول عليه، ونصرّح عن تعاطفنا معهم بردود أفعالٍ صحيحةٍ في هذا السياق، ثم نفرض فعلًا تقنين وقت استخدامه، ونتحمل غضبهم. أحيانًا نكون متوترين جدًّا وطاقتنا مستهلكة، ولكن الحفاظ على صحة أبنائنا أمرٌ يستحق التعب.

ما رأيك أن تبدئي برؤية أبنائك محبي اللعب على أنهم أطفالٌ فضوليون ومحبون للاكتشاف؟

نحن المرآة التي يرى فيها أبناؤنا أنفسهم، فلنحرص على ما يرونه في أعيننا.

إذن كيف نجذب أبناءنا إلى التعليم بدون أن نكبت رغبتهم في اللعب؟

1 - التعلم هو كل شيءٍ ولكن المدرسة ليست كل شيءٍ.

نحن نتمنى لأبنائنا أن يكونوا ناجحين ونتوقع لهم ذلك، ولكن النجاح لا يقتصر على طريقٍ واحدٍ.

لا يمكننا إنكار أن الخبرات التي يكتسبها أبناؤنا من التعامل مع الأشخاص الآخرين، أو اللعب الحر، أو الرياضة مع أقرانهم هي خبراتٌ مهمّةٌ، وهي لا تقع في سياق التعليم النظامي، ولذلك أفسحي المجال أكثر للعب في النادي، أو اللعب مع أصدقائهم، ولا تعتبري كل هذا تضييعًا للوقت، بل هو تنميةٌ لصحتهم العقلية، ولذاكرتهم، ولشخصيتهم ككل.

2 - ابحثي عن اهتماماتهم وتميزهم.

إذا وجدت أن أبناءك لا يهتمون بدروسهم، ولا يهتمون بالمواضيع التي يدرسونها في المدرسة، فلنحاول جميعًا توسيع نظرتنا للتعليم، أبناؤك سيتعلمون أكثر وتتطور شخصياتهم بصورةٍ أفضل عن طريق ما يهتمون به.

هل يهتم ابنك بالطبيعة؟ هل يشاهد أفلامًا عن الحيوانات أو البحار؟

هل تحب ابنتك شَغْلَ وقتها بصناعة الحُلي؟

مهما كانت ميول أبنائك واهتماماتهم، فمن المؤكد أن تركيز تعلمهم على الموضوعات التي يهتمون بها، سيجعل عملية تعلمهم داخل المدرسة أكثر

متعةً، لأنهم قد أشبعوا اهتماماتهم عن طريق هواياتهم وأنشطتهم. ساعديهم في تنظيم وقت الأنشطة ووقت المذاكرة فحسب.

3 - اسمحي لهم بالأسئلة الفضولية.

وابحثي عن إجاباتٍ تشبع فضولهم مهما كانت الأسئلة محرجةً، وحتى لو لم تعرفي إجابتها، يمكنك إجابة سؤال أبنائك عن كيف جاؤوا إلى الدنيا، بسؤالهم: «كيف تعتقدون أنكم جئتم إلى هذا العالم؟»، هذا السؤال سيجذب انتباه أبنائك، وسيجعل شغفهم بالتعلم أكبر، كما أنكِ ستعرفين مدى علمهم بالموضوع الذي يتساءلون عنه، كي تضيفي إلى معرفتهم.

ابحثي مع أبنائك عن إجاباتٍ لأسئلتهم، إن هذا سينمي الفضول والشغف أكثر وأكثر.

4 - تعرفي على نمط التعلم لدى أبنائك.

كما ذكرت من قبل، من المهم جدًّا أن تتلاءم طريقة التعليم التي يتلقاها أبناؤك مع نمط تعلمهم، حتى يزيد فهمهم واستيعابهم لدروسهم، من الوارد أن يكون أبناؤك محبطين بسبب عدم توافق نمط تعلمهم مع المدرسة، أو لأن الحفظ ليست نقطة قوتهم، في حين تطالب المدرسة بحفظ جميع الدروس دون فهمٍ أولًا. يمكنك أن تزيدي قوة حفظهم عن طريق الخطوات التي ذكرتها من قبل، ولكن يجب الانتباه إلى طريقة التعليم في المدرسة أيضًا، وهل تعتمد على التلقين والحفظ فحسب؟

لا تكون الأساليب التقليدية للتعليم كافيةً لإشراك أبنائك في التعلم، ولذلك علميهم استخدام الخرائط الذهنية والصور والمخططات والألوان، كي يستمتعوا أكثر بعملية التعلم.

5 - القبول هو أول الطريق.

تحتاجين للتأكد أن توقعاتك لا تمثل عبئًا على أبنائك، ومن المهم جدًّا أن تقبليهم وتتقبلي قدراتهم وإمكانياتهم، إن استمتاعهم باللعب والحركة أكثر من المذاكرة أمرٌ طبيعيٌّ. هم يريدون منك أن تتقبليهم وتحبيهم حبًّا غير مشروطٍ، كي يستطيعوا أن يكونوا متحفزين لتقبل المذاكرة وحل الواجبات.

6 - فلنتعلم جميعًا.

إذا كان نمط الأسرة هو التعلم والمذاكرة حتى ونحن كبار، فنحن نضع قدوةً لأبنائنا في التعلم مدى الحياة، وعندما نطلب منهم أن يذاكروا فسيكون هذا طلبًا طبيعيًا جدًّا، ولذا دعي أبناءك يشاهدونك وأنتِ تقرئين أو تحضرين الدورات التدريبية، كي تكوني قدوةً لهم في حب التعلم.

7 - تقنين وقت الهاتف.

التكنولوجيا موجودةٌ ولا بد أن نتقبل وجودها، إنها من الأمور الطبيعية الآن، وكلما قاومنا وجودها زاد أبناؤنا من التعلق بها.

لذلك لا تستخدمي الحرمان من الهاتف وسيلة عقابٍ دائمةً، كل ما عليكِ فعله هو الاتفاق مع أبنائك على وقتٍ محددٍ لاستخدامه قدر المستطاع، ولكن بعد عمر الخامسة عشرة من الصعب جدًّا أن تقنني هذا الوقت، فأبناؤك في هذا السن يعدون سحب الهاتف منهم إهانةً، وهم محقون بالفعل، إنهم كبار الآن، ولا بد أنهم قد تعلموا تحمل عواقب ما يفعلونه، وتحمل مسؤولية تضييع وقتهم، ودورك هنا هو أن توجهي، بأن تتحدثي معهم على نتائج أفعالهم إذا أدت إلى درجاتٍ منخفضةٍ أو نتائج أخرى.

8 - ألعاب ما قبل المذاكرة.

تقول اختصاصية علم النفس التربوي د. «كيرين كولين»: «عندما نقضي الساعات أمام نصٍّ مكتوبٍ فإن ذلك يضعف الشهية للتعلم حتمًا»، وتضيف د. كيرين: «إن إضافة الألعاب التقليدية وألعاب الكمبيوتر والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين والرياضة يشجعهم».

الألعاب مثل «مونوبولي، وسكرابل، وبينجو، والشطرنج... إلخ» تمنح تدريبًا ذهنيًّا وتفاعلًا اجتماعيًّا مع الإخوة، أو مع الأشخاص الذين يلعبون معهم، وهي إلى ذلك تضمن استرخاء الذهن، في حين أن الألعاب مثل «سودوكو» والكلمات المتقاطعة توقظ الذهن بعيدًا عن التوتر والقلق، كذلك الألعاب البسيطة كأن نقول كلمةً ثم يبدأ الشخص الآخر كلمته بآخر حرفٍ انتهت به كلمة الشخص الأول، أو «أتوبيس كومبليه» التي نختار فيها حرفًا

ونكتب اسم إنسان وحيوانٍ ونباتٍ وجمادٍ وبلادٍ بالحرف نفسه، ونرى من يستطيع إكمال هذه الكلمات أولًا.

أظهرت الدراسات أن هذه الألعاب باختلافها تحسن الذاكرة وتنشطها، خصوصًا قبل الامتحانات. نحتاج إلى أن نعرف أن اللعب مهمٌ جدًّا للصحة العقلية والنفسية لأبنائنا، شأنه في ذلك شأن المذاكرة بالضبط، والمهم هو تنظيم الوقت.

ما هي الأوقات التي ستسمحين فيها لأبنائك باللعب الحر؟

....

....

....

....

....

ما هي الألعاب التي ستلعبينها معهم قبل المذاكرة؟

....

....

....

....

....

ما هي أفكارك الآن؟ أطلقي العنان لأفكارك.

....

....

....

....

....

الفصل الثاني عشر

التعامل مع مشكلة: التوتر قبل الامتحانات وفي أثنائها

لكي تنجح، يجب أن تكون رغبتك
في النجاح أكبر من خوفك من الفشل.

بيل كوسبي

الفرق بين الناجحين وغير الناجحين هو طريقة التفكير، هو تقبل الفشل وليس لوم الآخرين عليه، الفرق هو التعلم المستمر، والرغبة في النجاح.

إن الامتحانات هي من أصعب الأجزاء في الحياة المدرسية بالطبع، لكل الأعمار ولكِ أيضًا، حيث يشعر أبناؤنا بالتوتر والقلق في أثنائها، والمشكلة هنا أن أبناءنا عندما يشعرون بالتوتر فإن أدمغتهم تفرز مستوياتٍ عاليةً من الكورتيزول، الذي يمكن أن يشوش تفكيرهم، ويقلل من الفهم والاستيعاب واستخدام المنطق.

انتبهي لعلامات توتر الامتحانات لدى أبنائك:

1 - تقلب الحالة المزاجية، سواءٌ بأن يكونوا هادئين هدوءًا غير طبيعيٍّ ومنسحبين من أي أنشطةٍ عائليةٍ، أو أن يكونوا سريعي الانفعال ولا يتحكمون في ردود أفعالهم.

2 - فقدان الرغبة في التواصل مع الأصدقاء.

3 - عدم الاستمتاع بالأنشطة التي كانوا يستمتعون بها.

4 - تسارع ضربات القلب أو الشعور بالمرض.

5 - الإحساس بالصداع.

6 - الإحساس بآلام المعدة.

7 - الإحساس بشدٍّ في العضلات.

8 - فقدان الشهية أو الإفراط في الأكل.

9 - يواجهون صعوبةً في النوم، وينهضون بصعوبةٍ جدًّا من السرير.

10 - قضم الأظافر أو صرير الأسنان وطحنها.

هل لدى أبنائك أيٌّ من علامات التوتر؟ ما هي؟

....

....

....

....

....

....

....

....

كيف كنتِ تواجهين توتر أبنائك في أثناء الامتحانات؟

....

....

....

....

....

....

....

....

فيما يلي أهم الطرق لتخفيف التوتر الناتج عن الامتحانات:

أولًا: قبل الامتحانات:

1 - تحديد أولويات المذاكرة عند المراجعة:

علمي أبناءك أن يقسموا المواد الدراسية على الأيام، وأن يصمموا جدولًا يحتوي على تواريخ كل اختبارٍ، وعدد الموضوعات التي يجب تناولها في كل امتحانٍ.

هذه كانت وما زالت من أهم الإستراتيجيات التي كنت أتّبعها، وقد علّمتها لبناتي، لأن هذا التقسيم والجدول سيعطيهم فكرةً واضحةً عن مقدار الوقت الذي يحتاجون إلى أن يخصصوه لكل مادةٍ ولكل موضوعٍ.

إن معرفة روتين اليوم والالتزام به سوف يعمل على تهدئة المخ، لأنه سيشعر أنّ في يده أكبر قدرٍ من التحكم في كيفية إدارة اليوم.

2 - الشرح بصوتٍ عالٍ:

لمعرفة ما إذا كان أبناؤك قد استوعبوا المادة حقًّا، فليحاولوا أن يشرحوها بأسلوبهم الخاص لك، أو لشخصٍ آخر، حتى يعرفوا ما هي أوجه القصور في فهم المادة.

3 - الراحة مهمةٌ:

من المهم جدًّا أن يأخذ أبناؤنا فترات راحةٍ منتظمةً، حتى وإن لم ينتهوا من مذاكرة المادة. تسمح فترات الراحة بأن يهدأ المخ ويستوعب المعلومات بهدوءٍ.

4 - خففي استخدام وسائل التواصل الاجتماعي:

دعي أبناءك يرتاحون من وسائل التواصل الاجتماعي قبل الامتحانات، لأنها تضيّع الوقت، وترفع مستويات التوتر أيضًا. هناك العديد من التطبيقات

التي يمكن أن تمنع استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لفتراتٍ معينةٍ، حتى لا يضيع الوقت بها.

بالطبع لن يكون أمرًا سهلًا، ولكن اتفقي معهم على أنه سيكون هناك عواقب إذا ضيعوا الوقت على الهاتف ولم يذاكروا، ولكن تذكري أن طريقتك الإيجابية في الكلام مع أبنائك هي أفضل السبل، وليس طريقة التهديد والوعيد.

5 - التدريب على الاسترخاء والتنفس وتمارين اليقظة الذهنية:

علمي أبناءك كيفية التنفس عندما يكونون متوترين. يقول علماء النفس إنه عندما تكون متوترًا، يصبح تنفسك ضحلًا وغير منتظمٍ، لذا يصعب الحصول على المزيد من الهواء، وأحيانًا نصف هذا الإحساس بضيق النفس.

التنفس العميق يسمح بتدفق المزيد من الهواء إلى الجسم، وسيستجيب الجسم مباشرةً للتنفس، حيث سينخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم، ويقل توتر العضلات، ما يساعد في تهدئة الأعصاب، وتقليل التوتر والقلق، ويمكن أن يساعد في تحسين الانتباه وخفض مستويات الألم أيضًا.

هناك تقنياتٌ عديدةٌ يمكنك أن تعلميها لأبنائك، أسهلها التنفس من الأنف لمدة أربع عداتٍ، ثم حبس النفس لأربع عداتٍ، ثم إطلاق النفس ببطءٍ عبر الفم لمدة أربع عداتٍ، أو التنفس لأربع عداتٍ، ثم إطلاق النفس في ست عداتٍ بهدوءٍ.

إن تمارين التنفس تساعد على تهدئة استجابة الجسم للضغط، وتحويل الانتباه إلى اللحظة الحالية (Here & Now)، ويمنح هذا الوقت للتفكير بعقلانيةٍ فيما إذا كانت المخاوف حقيقيةً أم لا، وعليه سيتمكّن أبناؤك من التعامل مع توتر الامتحانات.

علميهم أيضًا أن يغلقوا أعينهم ويركزوا تمامًا على تنفسهم. مع التركيز على الأحاسيس في الجسم، سواءٌ كانوا جالسين أو يتحركون، دعيهم يلاحظوا الإحساس بأقدامهم عندما تلمس الأرض، دعيهم يشعروا بجسمهم، سيساعد هذا التمرين على إعادتهم للحظة الحالية، وألا يفكروا في الماضي ولا المستقبل، وبناءً عليه يهدأ توترهم.

6 - التدريب على الامتحانات التجريبية في المنزل (Mock Exams):

من أهم الطرق للتغلب على توتر الامتحان هي التدريب على نفس طريقة الامتحانات، سيمكّنهم هذا من توقع شكل الامتحان، وطريقة الأسئلة، وأفضل طريقةٍ للتعامل معها.

علمي أبناءك كيفية تحسين إدارة وقت الامتحان، فهم يقلقون من انتهاء وقت الامتحان قبل الانتهاء من الإجابة عن جميع الأسئلة، وذلك يأتي تدريجيًا عن طريق الامتحانات التجريبية في المنزل.

عند التدرب على أسئلة الامتحان التجريبي، اضبطي الوقت لأبنائك كي لا يتجاوزوا الوقت المسموح به في الامتحان، حتى يستطيعوا تقييم الأسئلة التي أبطؤوا فيها، وما الذي جعلهم لا يتمكنون من إنهاء حل جميع الأسئلة في الوقت المخصص.

يجب أن يتعلم أبناؤك أن يعطوا كل سؤالٍ وقته المحدد، هذه طريقةٌ فعّالةٌ وممتازةٌ، وسوف تقلل من الارتباك والعجلة.

7 - أهمية الرياضة والغذاء الصحي:

لا بد أن يمارس أبناؤك الرياضة ويتناولوا طعامًا صحيًا. حيث إن التمرينات الرياضية -أو على الأقل المشي- تساعد على إفراز «الإندروفين»، وهو مضادٌ عظيمٌ للتوتر، وبمجرد الانتهاء من التمرين، يمكنهم أن يشعروا أنهم أكثر يقظةً مما كانوا عليه سابقًا.

كما أن تناول الأغذية الصحية في أوقات التوتر والعصبية مهمٌ جدًا للصحة العقلية.

المسموحات من الأطعمة في أثناء الامتحانات:

جهزي لأبنائك إفطارًا غنيًا بالبروتينات، مثل البيض وزبدة الفول السوداني والشوفان والمكسرات. جهزي الفاكهة والخضراوات يوميًا، كذلك وجبات الأسماك، فهي مفيدٌة جدًا لصحة الجسم والمخ أيضًا.

كما تشير الدراسات إلى أن فيتامين سي يساعد في خفض ضغط الدم والكورتيزول، اللذين يدلان على التوتر والإجهاد، ومن الأطعمة الغنية

بفيتامين سي: الجوافة، الفلفل، الكيوي، الفراولة، البرتقال، البابايا، البروكلي، الطماطم، الكرنب.

الممنوعات من الأطعمة:

الأطعمة والمشروبات عالية الدهون والسكر والكافيين، مثل مشروبات الطاقة والكولا، حيث يرفع الكافيين مستويات التوتر. أيضًا لا بد من تقليل الحلويات والشوكولاتة والوجبات السريعة والمحفوظة مثل «البرجر والشيبسي، إلخ»، لأنها تجعلهم مفرطي النشاط، وسريعي الانفعال ومتقلبي المزاج.

ثانيًا: بعد الامتحان:

1 - تحدثي مع أبنائك عن مشاعرهم تجاه الامتحان. دعيهم يتحدثوا واستمعي إليهم جيدًا، فهذه أهم خطوةٍ كي يفرغوا أمامك كل مشاعرهم تجاه الامتحانات.

2 - ثم اسأليهم عمّا كان صعبًا وما الذي وجدوه سهلًا في الامتحان.

3 - عندما يتسلمون نتيجة الاختبار، لا تبدئي بالانزعاج أمامهم إذا لم يحصلوا على درجةٍ جيدةٍ، بل تحدثي معهم عمّا أخطؤوا به، ولماذا حصلوا على درجةٍ سيئةٍ؟ وكيف يحسّنون مستواهم في المرات القادمة.

هدفك الآن ليس لومهم، وإنما إيجاد حلولٍ للتحسين في المرات القادمة. لا تبادري بإعطائهم حلولًا، في البداية اسأليهم، واستمعي إليهم، ثم اقترحي حلولًا.

4 - لو كان حصولهم على درجاتٍ سيئةٍ بسبب أنهم يضيعون الكثير من الوقت على الهاتف مثلًا، أو بسبب الخروج مع أصدقائهم، إذن اتفقي معهم على تقنين وقت الهاتف، وتقليل أوقات الخروج قليلًا. احذري أن تسحبي منهم الهواتف تمامًا، أو تحرميهم من التنزه مع أصدقائهم، لأن ذلك لن يجدي نفعًا، إنما التقنين هو الذي سيجعلهم يشعرون أنهم معاقبون، وفي الوقت نفسه سيحترمون أنفسهم، لأن تقديرهم لذواتهم لن يقل، ولن يشعروا أنهم لا يستحقون شيئًا جيدًا بسبب العقاب الشديد.

5 - تجنبي مقارنة درجاتهم بدرجات زملائهم، وإنما قارنيها بنتائجهم هم في السابق، حتى يتعودوا أن يقيسوا تقدمهم باستمرار.

يمكنك تعليق الجمل التالية أو غيرها في غرف أبنائك لتحفيزهم :

- **ذكّر نفسك لماذا الامتحانات مهمةٌ؟ هل هي للحصول على درجاتٍ جيدةٍ للالتحاق بالكلية التي تريدها؟ هل هي مهمةٌ كي تقودك لخطواتك التالية في الحياة؟**
- **ضع أهدافك في الاعتبار واجعلها تحفزك.**
- **تخيل أنك نجحت بالفعل، تخيل نفسك وأنت تنهي الاختبار بسهولةٍ، وأنك تشعر بالسعادة والفخر بنفسك، إن لهذا أثرًا كبيرًا في الحفاظ على تركيزك وتحفيزك.**

يمكنك تغيير الجمل كل فترةٍ حتى يكون التحفيز مستمرًا.

بعد قراءتك لهذا الفصل كيف ستواجهين توتر أبنائك في أثناء الامتحانات وبعد ذلك؟

....

....

....

....

....

....

الفصل الثالث عشر

التعامل مع مشكلة: حصول أبنائك على درجاتٍ سيئةٍ. ماذا يجب أن تفعلي؟

النجاح هو مجموع الجهود الصغيرة

التي تتكرر يومًا بعد يوم.

روبرت كولير

إن استخدام التهديدات والرشاوى لتحفيزهم للحصول على درجاتٍ أفضل، ليست فكرةً جيدةً، حيث أن العقوبات والمكافآت تحفزهم ظاهريًّا فقط، مما يؤدي إلى فقدان التحفيز الداخلي.

ركزي على الأهم، وهو حل المشكلات وليس العقاب.

وجدتِ أن أحد أبنائك قد رسب في الامتحان، أو حصل على درجةٍ ضعيفةٍ؟ شعرتِ أنك في ضيقٍ شديدٍ؟ تراودك أفكارٌ عديدةٌ بشأن أن أبناءك لا يبذلون جهدًا كافيًا، وأنكِ قد تعبتِ كثيرًا معهم بلا فائدةٍ؟

هل عاقبتهم من قبل على درجاتهم الضعيفة؟ هل جربت الشجار والصراخ والضرب أحيانًا؟ هل سحبت الهاتف؟ هل حرمتهم من الخروج مع أصدقائهم؟

كلنا نمر بفتراتٍ مثل تلك الفترات السيئة المملوءة بهذه الأحاسيس البغيضة، التي تُشعرنا أننا لم ننجح مع أبنائنا، ولكنها الحياة، تمر بنا فتراتٌ صعبةٌ، وفتراتٌ سعيدةٌ أيضًا.

شاركيني مشاعرك عندما يحصل أبناؤك على درجاتٍ منخفضةٍ. بماذا تشعرين؟

....

....

....

....

....

ما هو رد فعلك تجاه حصول أبنائك على درجاتٍ سيئةٍ؟

....

....

....

....

هل رد فعلك يحسن درجات أبنائك؟

....

....

....

....

إذا كان أبناؤك يحصلون على درجاتٍ سيئةٍ في الكثير من الأحيان، إليك الخطوات التالية:

1- تابعي أولًا بأول:

- لا يجب أن تعرفي درجات أبنائك لأول مرةٍ في الشهادة أو تقرير الدرجات.
- ترسل الدرجات أولًا بأول عبر البريد الإلكتروني، فلا تنتظري أن يعترف بها أبناؤك.
- كلما اكتشفتِ الدرجات السيئة مبكرًا، كان هذا أفضل كثيرًا.
- ناقشي أهمية الدرجات منذ البداية. تابعي درجات الامتحانات أولًا بأولٍ، حتى يتسنى لكِ أن تقفي على نقاط ضعف أبنائك. ليس مهمًا إطلاقًا أن تلوميهم أو تعاقبيهم على درجاتهم، الأهم هو أن تعرفوا نقاط التقصير ونقاط الضعف حتى تحلوا المشكلة.
- ركزي على الأهم، وهو حل المشكلات وليس العقاب.

2- نحتاج إلى أن نتعمق:

إن معرفة أسباب الحصول على درجاتٍ سيئةٍ مهمٌ جدًّا، هل هو بسبب قلة التركيز؟ أم قلة التحفيز؟ أم عدم التخطيط للوقت؟ أم ما هو السبب؟

أحيانًا نفترض افتراضاتٍ غير صحيحةٍ، حيث نفترض أن الهاتف هو السبب في الدرجات السيئة، أو أنهم قد قصروا في مذاكرتهم أو أداء واجباتهم.

نحتاج إلى أن نتعمق في الأسباب، من الجائز أن أبناءنا يعانون من التوتر والقلق، أو من صعوبات التعلم، أو اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه؟

وجهت العديد من الأمهات اللاتي كن يعانين مع أبنائهن في الدراسة، لقد كانت معاناةً مختلفةً، ليست قلة تركيزٍ، وليست صعوبةً في الحفظ، ولكني ركزت في شكوى الأمهات والأبناء، ووجدت أن الأبناء قد يعانون من صعوبات التعلم أو متلازمة «إرلن»، ووجهتهم إلى متخصصٍ، وفعلًا وجدن أن أبناءهن يعانين من الدراسة في صمتٍ، وعندما بدؤوا في اللجوء إلى متخصصين، تحسن أبناؤهن كثيرًا، لأنهن سلكن الطريق الصحيح عن طريق معرفة السبب الصحيح.

إذن نحتاج إلى ألا نبني افتراضاتٍ وهميةً، نحتاج إلى أن نتناقش مع أبنائنا عن سبب حصولهم على هذه الدرجات، بهدوءٍ شديدٍ حتى ينفتح أبناؤنا أمامنا، ونعرف الأسباب الحقيقية.

ليس من المفيد إطلاقًا أن توجهي أصابع الاتهام لأبنائك إذا حصلوا على درجاتٍ سيئةٍ، ولكن المناقشة بينكم ستكون مفيدةً جدًّا.

ومن الأسئلة الجيدة التي ستؤتي ثمارها على المدى الطويل، الأسئلة التالية:

- هل تواجه مشكلةً في فهم الموضوع؟
- هل تجد صعوبةً في الحفظ؟
- هل تشعر بالتوتر في أثناء الامتحانات؟
- هل تجد صعوبةً في التركيز في المذاكرة؟
- هل تجد صعوبةً في تنظيم وقت المذاكرة؟
- هل هناك أي مفاجآتٍ لك في بطاقة الدرجات؟ أم كنت تتوقع هذا؟
- ما هي الدرجة التي تفتخر بها؟ ولماذا؟
- كيف يمكنك جعل بقية العام الدراسي أفضل؟
- ما هو الشيء الذي يمكنني فعله لدعمك بخصوص الدرجات؟

بناءً على إجاباتهم، ساعدي أبناءك على وضع خطة لتغيير أدائهم. يجب أن يشترك أبناؤك في وضع الخطة، وأن يقترحوا حلولًا هم أولًا، حتى لا يخفقوا في تنفيذها.

استفيدي من كل فصلٍ من هذا الكتاب حتى تحلي مشكلة أبنائك في المذاكرة. اكتبي خطواتٍ صغيرةً جدًّا كي تنفذيها، وفي الوقت نفسه، لا تنفذي خطواتٍ كثيرةً في وقتٍ واحدٍ.

كما يحتاج أبناؤك إلى أن يتذكروا أنهم يذاكرون لأنفسهم وليس لكِ، سيستوعبون هذه الفكرة عندما تناقشينهم بهدوءٍ.

3 - التنافس شيءٌ جيدٌ ولكن!

لا تشجعي أبناءك على التنافس مع الآخرين على الدرجات، لأن هذا سيؤدي حتمًا إلى الإحباط والضغط والاكتئاب، والمشكلات الصحية. علميهم

أن يقارنوا أنفسهم بأنفسهم. إذا كانوا يحرزون تقدمًا، فهذا شيءٌ جيدٌ معناه أنهم على الطريق الصحيح.

4 - استخدمي العواقب المنطقية:

عندما يحصل أبناؤك على درجاتٍ ضعيفةٍ، فإن أول ما تفكرين به هو نوع العقاب الذي سوف تعاقبينهم به. أنتِ تريدين أن تعاقبيهم، وأن يظهروا تأثرهم وضيقهم الشديدين وندمهم عندما تعاقبينهم على درجاتهم الضعيفة. لا تقلقي حتى إن أظهروا عدم تأثرهم، لأن هناك هدفًا أهم من كونهم تأثروا أم لا، فأنتِ تريدين أن تضمني أن أبناءك قد تعلموا من أخطائهم، وليس أن يظهروا تأثرهم. نحتاج إلى أن نركز على المهم.

المهم هو تغيير السلوك. لا تنغمسي في جدالٍ عندما يقول أحد أبنائك المراهقين: «مش مهم حتى لو عاقبتيني»، لا تُستفزي، ولكن قولي له: «العقاب قائمٌ، موبايلك مسحوب لمدة يومٍ».

إن استخدام التهديدات والرشاوى لتحفيزهم للحصول على درجاتٍ أفضل، ليست فكرةً جيدةً، حيث إن العقوبات والمكافآت تحفز خارجيًّا فقط، مما يؤدي إلى فقدان التحفيز الداخلي.

ويؤدي العقاب الشديد إلى وجود صراعاتٍ دائمةٍ وخلافاتٍ عديدةٍ، وتدميرٍ للعلاقات بدلًا من التعرف على المشكلة الحقيقية، وبهذا نكون قد ابتعدنا عن الهدف الأساسي للعقاب، وهو أن يتعلم أبناؤك أهمية أن يحصلوا على درجاتٍ جيدةٍ في المدرسة.

يمكن لأبنائك أن يتأثروا بالعقاب لحظيًّا، ويبدؤوا في الحصول على درجاتٍ أعلى، لأنهم يريدون تجنب العقاب، أو الحصول على مكافأةٍ، ولكن لا تجدي كل هذه الأساليب نفعًا على المدى الطويل، وسيكون عليكِ زيادة العقاب أو المكافآت باستمرارٍ، وهذا بالطبع أسلوبٌ غير نافعٍ.

عندما يتكون الدافع الداخلي لدى المراهقين، يفعلون أي مهمةٍ بسهولةٍ، ولا يهمهم إذا ما كانوا سيحصلون على مكافآتٍ أم لا، ولذا تكون لديهم فرصةٌ أفضل لتحسين درجاتهم.

عندما تلجئين للعقاب، يجب أن تتوفر فيه شروطٌ محددةٌ، وألا يكون العقاب أو العاقبة عشوائيين:

أ. يجب أن تكون العاقبة منطقيةً ومرتبطةً بالخطأ الذي حدث.

ب. يجب أن تكون العاقبة متدرجةً في الشدة كل مرةٍ.

ج. يجب ألّا تكون العاقبة مؤذيةً بدنيًا أو نفسيًا.

د. يجب أن تكوني حازمةً ولكن بصوتٍ هادئٍ غير مرتفعٍ.

هـ. طالما أن العاقبة منطقيةٌ لا تتراجعي عن تنفيذها، حتى لا يظن أبناؤك أن الرجوع في العقاب سيكون شيئًا عاديًا.

الأطفال -وخصوصًا المراهقين- ينسون كثيرًا، ولذلك عندما يبتعد أبناؤك عن الخطة التي وضعتموها معًا، ذكريهم مرارًا وتكرارًا بالنتيجة التي ستؤثر على مستقبلهم.

5 - ساعدي ولا تسيطري:

أسهل شيءٍ هو أن نتحكم في أبنائنا لنحصل على مرادنا، سواءٌ كان هذا المراد هو درجاتٍ جيدةً أو التزامًا بالتمارين أو تهذيبًا مستمرًا، ولكن النتيجة الحتمية للسيطرة هي مراهقٌ خاضعٌ ليست له شخصيةٌ، أو متمردٌ يقاتل ليحصل على أكبر مكاسب من الحرية والاستقلالية.

إذا اتخذنا من السيطرة أسلوبًا للتربية، فسيشعر أبناؤنا بالعجز، لأنهم سيشعرون أنهم لا يملكون التحكم في حياتهم، وعندما لا يملكون زمام أمورهم يصابون بالإحباط، ولا يبذلون جهدًا كبيرًا في دراستهم.

لذلك فإننا عندما ندعم أبناءنا ونسمح لهم بقدرٍ من الاستقلالية والاختيارات، ونستخدم الحد الأدنى من التحكم والسيطرة، ونتناقش معهم بطريقةٍ منطقيةٍ، ونشرح أسباب رفضنا لبعض الأشياء، فسيكون الناتج هو شخصيةً متوازنةً تستطيع التصرف وحل المشكلات التي تواجهها.

6 - التواصل أساسيٌ:

إن تقوية العلاقة بينك وبين أبنائك حجر أساسٍ في تقدمهم الدراسي. إنّ التقبل والحب غير المشروط وتبني أسلوب التربية الصحيح يصنع المعجزات.

إذا شعرت بالغضب من درجات أبنائك السيئة، فابتعدي قليلًا حتى تهدئي ثم ناقشي الأمر. لا تتحدثي وأنتِ غاضبةٌ حتى لا تسوء الأمور. أنتِ مرآة أطفالك، ستعطينهم الحب والتحفيز، فسيعطونك أضعافه. آمني بقدراتهم، وكوني أكبر معجبيهم ومشجعيهم، فمَن غيرنا نحن الأمهات والآباء سيساعدهم على النهوض بعد الأخطاء والعثرات؟

اكتبي الأفكار التي قررتِ تنفيذها بعد قراءتك لهذا الفصل إذا حصل أبناؤك على درجاتٍ سيئةٍ لا قدّر الله.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

الفصل الرابع عشر

التعامل مع مشكلة: ابني ليس مبدعًا (التفكير النمطي)

«الإبداع هو رؤية ما يراه الآخرون والتفكير فيما لم يفكر فيه أحدٌ من قبل».

ألبرت آينشتاين

الإبداع هو التجريب والابتكار والمجازفة وارتكاب الأخطاء.
إن الإبداع هو تقديم فكرةٍ أو لوحةٍ فنيةٍ أو تصميمٍ ما، بمنظورك وطريقتك الخاصة وموهبتك ومهاراتك أنت.

عندما نطلب من أحد أبنائنا أن يرسم شيئًا ما، فيبدأ في الرسم من وجهة نظره، رسمًا يعبر عنه شخصيًا ولكن من الناحية الفنية، لكن اللوحة ستنقصها أشياء كثيرةٌ طبعًا، ينقصها شمسٌ أو شجرٌ أو وردةٌ، وعندها نكمل رسم لوحة الطفل حتى تكون كاملةً ومنطقيةً «من وجهة نظرنا»، وهذا أخطر شيءٌ يمكن فعله بمخ طفلٍ ما زال في طور النمو الإبداعي، لأننا ببساطةٍ نقول له: «تفكيرك خاطئٌ، لا تحاول فعل هذا ثانيةً».

هناك الكثير من الأطفال الذين كان تفكيرهم الإبداعي نشطًا جدًا، لكن جرى كبته باكرًا باستهزاء الأهل بأفكارهم، أو قولهم لهم: «هو انت يعني اللي هتجيب الديب من ذيله؟!».

للأسف، يعتقد الناس أن الذي يولد ذكيًا سيكون متفوقًا في المدرسة وفي الحياة، أما الذي يملك نوع ذكاءٍ مختلفًا فسيكون فاشلًا.

من أين أتى هذا المفهوم الخاطئ؟

«ألفريد بينيه» هو الذي وضع اختبار مستوى معدل الذكاء IQ Test، وهو عالم نفسٍ فرنسيٌّ، كانت وزارة التعليم قد كلفته بعمل اختبارٍ للطلاب، هدفه أن تعرف المدرسة مَن مِنهم محتاجٌ إلى مساعدةٍ في الشرح والتدريس وحل

الواجبات، ومَن لديه مشكلاتٌ في التعليم عامّةً، فتعاون «بينيه» مع «ثيودور سايمون»، ووضعا الاختبار المشهور التي تطور بعد ذلك كثيرًا، وصار أشهر هذه الاختبار: (اختبار ستانفورد-بينيه Stanford-Binet Test) و(اختبارات وكسلر Wechsler Tests).

أكبر ميزة لاختبارات معدل الذكاء IQ هي أنها تسمح للمعلمين وأولياء الأمور بتوجيه إضافة موارد إضافيةٍ للطلاب، لأنها تمكنهم من أن يفهموا ما هي نقاط القوة والضعف المعرفية لطلابهم، وبناءً عليه يكونون قادرين على تغيير طريقة التدريس حتى تناسب الطلاب، لكي يحصلوا على أكبر فوائد تعليميةٍ ممكنةٍ، ولتحسين مهاراتهم المعرفية قبل أن يكبروا.

ولكن -للأسف الشديد- كما أن لهذه الاختبارات مميزات، فإن لها عيوبًا خطيرةً جدًّا، ومنها أنها تُعطي النقاط على رد فعل الطفل في أثناء الاختبار، لذا من الممكن جدًّا ألّا تعطي صورةً صحيحةً عن الطفل وإمكانياته، لأنه -وفي وقت الاختبار- قد يكون متعبًا أو لم ينم جيدًا أو مزاجه سيئٌ، أو قد يكون خجولًا بطبعه، وعليه فلن تكون ردود أفعاله معبرةً إطلاقًا عن الحقيقة. كما أن هذه الاختبارات -للأسف- تكشف جهةً واحدةً فحسب من الإمكانيات وهي القدرات الفكرية، لكنها لا تقيس إمكانيات الطفل الإبداعية ولا الفنية، ولا حتى قدراته الاجتماعية، ولا فهمه للمشاعر، التي هي أمورٌ مهمةٌ جدًّا لنجاحه في الحياة. لذا لا بد أن نكون حذرين جدًّا ونحن نفسر نتائج هذه الاختبارات، كما لا بد وأن نعرف أن فيها قصورًا، وأن الطفل محتاجٌ إلى أن يُكتشف من نواحٍ أخرى.

وبناءً عليه، فإن علينا دورًا كبيرًا جدًّا في تنمية الجوانب الإبداعية في البيت قبل المدرسة، لأن عقل الطفل ينمو في الحجم والوزن، كما تزيد المسارات العصبية في المخ، عندما يوضع في مواقف وتحدياتٍ كثيرةٍ في حياته، لكن في الوقت نفسه كل طفلٌ مختلفٌ في استعداده لمواجهة هذه التحديات، فلا بد للطفل أن يبدي استعداده للانتقال لمرحلةٍ جديدةٍ من المواقف المختلفة، حتى لا نشكل ضغطًا شديدًا عليه وعلى مخه، فينسحب ولا يقبل أي تحفيزٍ من الأهل.

ماذا علينا أن نفعل لننمي الجوانب الإبداعية والتحليلية لأبنائنا بدايةً من الآن ومهما كان عمرهم؟

1. لا تمنحي أبناءك إجاباتٍ جاهزةً، فإذا سألك أحدهم سؤالًا فقولي له: «تعال نفكر معًا»، وساعديه في الوصول إلى الإجابة خطوةً خطوةً. نمي في داخلهم حب التعلم والفضول على الدوام، حتى لو سألوا أسئلةً تبدو أكبر من سنهم وإدراكهم، لا تخبريهم أنهم ما زالوا صغارًا على هذه الأسئلة، فلكل عمرٍ طريقةٌ للإجابة عن أسئلته، وبما أنهم قد سألوا فسيحتاجون إلى معرفة الإجابة.
2. من ضمن العادات القوية جدًّا التي تحسن النمو الفكري هي: القراءة لمدة عشرين دقيقةً يوميًا، قراءة أي شيءٍ وليس الموضوعات المهمة فحسب. قراءة الألغاز، أو القصص، أو مجلة ميكي، أو مجلة ماجد، أو أي شيءٍ، ومما يجعل أثر القراءة كبيرًا مناقشة المحتوى الذي قرأه أبناؤك بطريقةٍ لطيفةٍ تحفز الجانب التحليلي لديهم.
3. لا تحمي أبناءك من الأخطاء والإخفاقات، أهم تجارب حياتهم سيتعلمونها عندما يخطؤون، والأهم من ذلك أن تتناقشوا مع بعضكم البعض بهدوءٍ، وسأكررها مرةً أخرى «بهدوءٍ شديدٍ»، حتى يكونوا قادرين على استيعاب ما ستتحدثون بشأنه عن طريق الجزء المسؤول عن الفهم في الدماغ، فلو كنت محتدةً في النقاش معهم فلن يكونوا قادرين على استيعاب أي شيءٍ. ستتناقشون في أمرين: الأسباب التي أدت إلى الخطأ، والأمر الثاني كيف سنتصرف لو تعرضنا للموقف نفسه أو موقفٍ مشابهٍ وكيفية تجنب تكرارها. أن تناقشيهم يعني أن تسأليهم وتستمعي إليهم، وحاولي أن تري الإيجابيات دائمًا، فالأخطاء تعلمنا أكثر بكثيرٍ مما يعلمنا النجاح. ستمدحين إجابات أبنائك وتضيفين عليها من خبراتك، ولكن لا تملي عليهم ما يفترض بهم فعله.
4. العبي مع أبنائك، وليكونوا هم القادة في اللعبة، يعني أن تتّبعي تعليماتهم ولا تحاولي أن تفرضي فهمك للعبة لتلعبوا كما اعتدتِ، بل العبي بشروطهم هم. دعيهم يطلقون لخيالهم العنان، ولا تضعي حدودًا عليه.

5. دعي أبناءك يتسخون. ما المانع في أن يمشوا تحت المطر أو أن ينزلقوا في الوحل؟ إننا نمتلك الغسالات الأوتوماتيكية الآن، لا تقلقي بشأن ملابسهم، فسيكبرون ويمتلكون ملابس أخرى، ولكنهم لن يكونوا أطفالًا مرةً أخرى. دعيهم يلعبون بالطريقة التي تجعلهم يشعرون بالحرية والسعادة.

6. اطلبي من أبنائك أن يحلوا مشكلةً عائليةً، مثلًا: «سنسافر الأسبوع القادم ونحتاج إلى أن نحجز في مكانٍ نبيت فيه، ماذا يجب أن نفعل؟». إن هذا يجعلهم يشعرون بأهميتهم، ويجعلهم يفكرون في أساليب مختلفةٍ لحل المشكلات، ويتيح لهم تعلم خبراتٍ أكبر في حياتهم.

7. امدحي مجهودات أبنائك وليس النتيجة. «أنا فخورةٌ بك لأنك درست وبذلت مجهودًا كبيرًا في المذاكرة. أعلم أنك قضيت وقتًا طويلًا فيها». هذا النوع من التحفيز، التحفيز على المجهود واستخدام عقولهم للتعلم وحل المشكلات، تأثيره أكبر بكثيرٍ من أي شيءٍ آخر.

8. عندما تخططين لنزهةٍ أو رحلةٍ ما، ابحثي بالمشاركة مع أبنائك عن الطريق إلى هذه الرحلة، وما بها من معالم وماذا ستزورون، إن هذه طريقةٌ رائعةٌ لتوسيع نطاق تعلّمهم.

9. استغلي أي جلسةٍ أو فسحةٍ أو كونكم في الطريق إلى أي مكان، وعلمي أبناءك أمرًا متعلقًا بما ترونه من حولكم، لتربطي التعليم بالحياة دائمًا، وتنمي عندهم مهاراتٍ حياتيةً مهمةً.

10. اسأليهم عن هدفهم في الحياة دائمًا، مهما كانوا صغارًا، وحتى لو لم يجيبوا إجابةً مهمةً، قد تكون إجابة أحدهم أن هدفه في الحياة صنع (سلايم Slime) شكله جميلٌ ولا يجف أبدًا، لا مشكلةً، فأنت تسألينهم لتعلميهم أننا كلنا نعيش لهدفٍ، ولا نعيش هكذا. وكلما كبر أبناؤك ناقشي معهم أهدافهم وكيفية تطويرها، اسألي الواحد منهم: «لماذا ترغب في فعل هذا؟ وكم من الوقت ستستغرق في إنجازه؟ وما تأثير هذا الهدف عليه؟ وكيف يقدر على جعله أفضل؟»، حتى لو كان هدفه إنجاز شيءٍ تافهٍ مثل «السلايم».

حتى لو سألوا أسئلةً تبدو أكبر من سنهم وإدراكهم، لا تخبريهم أنهم ما زالوا صغارًا على هذه الأسئلة، فلكل عمرٍ طريقةٌ للإجابة عن أسئلته، وبما أنهم قد سألوا فسيحتاجون إلى معرفة الإجابة.

والآن، اكتبي خمس طرقٍ ستستخدمينها من الآن لجعل أبنائك مبدعين:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

يمكنك إضافة أفكارٍ جديدةٍ لاستخدامها مع أبنائك.

....

....

....

....

....

الفصل الخامس عشر

صعوباتٌ من نوعٍ خاصٍّ

أحب أن أعتقد أن لديَّ قوة عظمى تسمى عسر القراءة. أنا مبدع وعاطفي. أنا رائع في حل المشكلات، ويمكنني التفكير خارج الصندوق.

المؤلف الأمريكي لورين مورغان ريتشاردز

حرصت في هذا الفصل على أن أجمع مشكلات التعلم التي يمكن أن تواجه الأهل، وهي التي يمكن حلها بمساعدة الاختصاصي النفسي، ولكني وجدت أن من المهم التعرف عليها توعيةً للأهل.

لقد رأيت عددًا كبيرًا من أبنائنا يُتهم ظلمًا بالإهمال أو عدم التركيز، ثم يكتشف الأهل بعد ذلك أن لدى أبنائهم نوعًا من صعوبات التعلم، ويعانون كثيرًا بسبب هذا.

أهمية الوعي بوظائف المخ المختلفة:

توجد عدة وظائف ذهنيةٍ في الدماغ تحت سيطرة القشرة الجبهية (Prefrontal Cortex)، منها الوظائف التنفيذية التي تخدم وظيفة القيادة والسيطرة، وهذه بدورها توصّل إلى كل المهارات المعرفية.

لماذا أتحدث عن الوظائف التنفيذية (Executive Functions Of The Brain)؟ ولماذا نحتاج إلى أن نفهم وظيفتها؟ لأنها تساعد الشخص على إدارة مهام الحياة، مثل تنظيم رحلةٍ أو عمل مشروعٍ أو بحثٍ أو عرض تقديميٍّ للمدرسة.

الوظائف التنفيذية مسؤولةٌ عن الكثير من المهارات، مثل:

1. الانتباه.
2. التنظيم والتخطيط وتحديد الأولويات.
3. بدء المهام والاستمرار فيها والتركيز عليها إلى أن تنتهي.
4. فهم وجهات النظر المختلفة.
5. تنظيم العواطف (Emotional Regulation).
6. المراقبة الذاتية، أن نراقب ما نفعله دون انتظار من يراقبنا أو يخبرنا بما علينا فعله.

الأطفال الذين لديهم مشكلاتٌ في المهارات التنفيذية يعانون من الآتي:

1. لديهم مشكلةٌ في بدء أو استكمال المهام، وليست لديهم خطةٌ واضحةٌ للمذاكرة.
2. لديهم مشكلةٌ في إدارة وقتهم، فلا ينتهون من مهامهم في الوقت المحدد أبدًا، وقد يسهرون كثيرًا حتى يستطيعوا الانتهاء منها.
3. لديهم صعوبةٌ في تحديد الأولويات، ولا يمكنهم تحديد الواجب الذي يجدر بهم حله أولًا، فيذاكرون بطريقةٍ عشوائيةٍ جدًّا.
4. لديهم مشكلةٌ في تنظيم أفكارهم، من المعتاد أن ينسوا كتبهم في المدرسة لأنهم لم يفكروا في واجباتهم، وعندما يكتبون قطعة تعبيرٍ أو مقالةً مطلوبةً منهم «essay»، لا يستطيعون تنظيم أفكارهم، فتكون كتاباتهم عشوائيةً.
5. ينسون ما سمعوه أو ما قرؤوه بسرعةٍ، عندما يقرؤون قطعةً نصيةً لا يستطيعون استخراج النقاط المهمة منها، وغالبًا ينسون موضوع أول القطعة.
6. لديهم مشكلةٌ في اتباع التعليمات أو اتباع سلسلةٍ من الخطوات، أو يتعبون ويملون بسرعةٍ، خصوصًا إذا كانت الواجبات صعبةً قليلًا،

وفي الرياضيات مثلًا يكون صعبًا عليهم حل المسائل التي تتطلب خطواتٍ كثيرةً، ويخلطون بين إشارات السالب والموجب.

7. يخافون ويرتبكون عندما تتغير التعليمات أو الإجراءات.
8. لا يستطيعون الانتقال من مهمةٍ لأخرى بسهولةٍ.
9. يحزنون ويحبطون ويبكون بسهولةٍ، يرتبكون بسرعةٍ عندما لا يعثرون على أغراضهم أو لا يستطيعون حل الواجب.
10. لديهم مشكلاتٌ في كل المواد وليس في مادةٍ واحدةٍ فحسب.

مشكلة أبنائنا هؤلاء أننا مهما شجعناهم، وطلبنا منهم أن يركزوا ويحاولوا مرةً أخرى، فإن هذا لن يجدي للأسف، فهم محتاجون إلى دعمٍ من نوعٍ مختلفٍ، لكنهم يتحسنون كل سنةٍ مقارنة بالسنة التي قبلها، أي إنهم يتحسنون عندما يكبرون. هم محتاجون إلى إستراتيجيات تعلمٍ مختلفةٍ، وتثبيتٍ للمبادئ التي أخذوها في المدرسة مرةً ثانيةً في البيت.

يولد بعض الأطفال بوظائف تنفيذيةٍ ضعيفةٍ، ويعاني الأطفال المصابون باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه أو صعوبات التعلم أو الاكتئاب مشكلاتٍ في هذه المهارات غالبًا، ويمكن أن تتسبب إصابة الجزء الأمامي من الدماغ بمشكلاتٍ في الوظائف التنفيذية.

سأركز في هذا الفصل على التوعية باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه وصعوبات التعلم، فمن الضروري جدًّا أن يجري تشخيصهم بواسطة متخصصٍ، وليس عن طريق قراءة الأعراض على جوجل فقط.

فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD):

اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، هو وجود مشكلةٍ في الحفاظ على الانتباه والسيطرة على الحركة. يعاني معظم الأطفال الحركة المفرطة في أوقاتٍ كثيرةٍ تقريبًا، لكن الطفل المصاب باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه يعاني منه طول الوقت، وبصورةٍ متكررةٍ في البيت والمدرسة.

من المهم جدًّا في البداية أن نفرق بين الطفل الذي لديه نشاطٌ حركيٌّ زائدٌ والطفل الذي يعاني اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط. في الفصل، المفروض أن الطلاب مطلوبٌ منهم أن يجلسوا ساكنين في أماكنهم فتراتٍ طويلةً، المطلوب ألا يقاطعوا أحدًا يتكلم، وأن يركزوا في المهمة التي بين أيديهم إلى أن ينتهوا منها، وأن يحافظوا على أغراضهم. المشكلة أن كل هذه الأمور يمكن أن تزيد رغبة الأطفال في الحركة الزائدة رغمًا عن المدرس. وحتى لا تختلط الأمور بين الحركة الزائدة وADHD، من المهم جدًّا أن نضع في اعتبارنا أن حالة اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه الحقيقيين هو أن النشاط الزائد والتشتت وعدم الهدوء يستمرون طول الوقت وبصورةٍ دائمةٍ، فالطالب التي تظهر عليه هذه الأعراض في البيت وتختفي في المدرسة مثلًا قد يعاني كبتًا شديدًا في المدرسة، وفرصته الوحيدة للتنفيس هي في البيت، أما الطالب التي تظهر عليه الأعراض في المدرسة فحسب ولا تظهر في البيت مثلًا فقد تكون هذه طريقته للاعتراض على المدرسين أو المدرسة، وهو لا يعاني ADHD غالبًا. وعلى أية حالٍ لا بد من التشخيص بواسطة متخصصٍ.

سلوك الطالب المصاب باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه في الفصل:

- يتحرك كثيرًا ويمل بسرعةٍ.
- لا يستطيع الجلوس لفترةٍ طويلةٍ.
- يتشتت تركيزه باستمرارٍ ولا يستطيع التركيز على مهمةٍ واحدةٍ.
- لديه مشكلةٌ في انتظار دوره.
- يجاوب ويعلق بسرعةٍ دون أن يرفع يده ولا ينتظر دوره.
- ينتقل من نشاطٍ لآخر بسرعةٍ.
- يواجه صعوبةً في اللعب بهدوءٍ.
- يتكلم بسرعةٍ وبطريقةٍ مبالغٍ فيها دون أن يستمع إلى الآخرين.
- غير منظمٍ ويضع الأشياء في أي مكانٍ.
- يميل إلى فعل أشياء خطيرةٍ دون الانتباه إلى خطورتها.

أسباب فرط الحركة ونقص الانتباه ADHD:

يتفق معظم علماء النفس والاختصاصيون الطبيون، على أن اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه الحقيقي، يعكس مشكلةً في كيفية عمل الجهاز العصبي واضطرابًا في النمو العصبي.

خلصت الأبحاث إلى أن اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD) يمكن التقليل منه في كثيرٍ من الحالات باستخدام الأدوية، والدواء الأكثر شيوعًا هو «الميثيل فينيديت methylphenidate»، والمعروف باسم Ritalin. هذا الدواء -وغيره من الأدوية الأخرى- ينشط الجهاز العصبي، وبناءً عليه يقلل الأعراض، ويساعد الطالب على الانتباه بصورةٍ أفضل.

هذه الأدوية لا تكون فعالةً على جميع الطلاب المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه لسوء الحظ، خاصةً بعد بلوغهم سن المراهقة، وعلى كل حالٍ، فإن للريتالين والأدوية المماثلة إشكالياتٍ معينةً، مثل التكلفة المادية الكبيرة للأدوية، ووجوب تناولها بانتظامٍ لتكون فعالةً، بما في ذلك الإجازات وعطلة نهاية الأسبوع.

لا يوجد طفلٌ يحب الواجبات. ولكن بالنسبة إلى الطفل المصاب باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، قد يكون وقت الواجب أكثر صعوبةً، فالمهمة التي ينجزها الأطفال الآخرون في ساعةٍ واحدةٍ، يمكن أن تستغرق منه ثلاث ساعاتٍ أو أكثر.

يجب اللجوء إلى متخصصٍ حتى يساعدك في هذه المشكلة، ويمكنك الاستعانة بالحلول التي استعرضتها في فصل مشكلة عدم التركيز أيضًا، إلى جانب الخطوات الآتية:

1 - نظمي مكانًا واحدًا لعمل الواجب والمذاكرة، واحرصي على أن يكون هذا المكان بعيدًا عن المشتتات مثل الأشقاء الصاخبين أو صوت التليفزيون، ويفضل أن يكون المقعد مواجهًا للحائط وليس للنافذة، حتى لا يتشتت من أي حركةٍ تحدث حوله.

2 - علميه ضبط المنبه قبل البدء في المذاكرة، كي ينتبه لوقت كل واجبٍ أو مادةٍ يذاكرها.

3 - خذي في الاعتبار مواعيد الدواء وأنتِ تنظمين الجدول الزمني للدراسة. يمكن للطفل الذي يتناول دواءً لفرط الحركة وتشتت الانتباه أن يدرس بصورةٍ أفضل في وقتٍ مبكرٍ، عندما لا تزال الأدوية سارية المفعول، وقد يواجه صعوبةً في وقتٍ متأخرٍ من المساء، بعد زوال مفعول الأدوية.

4 - التشجيع المستمر: لا تملي من تشجيعه ومدحه على جهده المبذول، فإن التشجيع يزيد ثقته بنفسه كثيرًا.

5 - تأكدي من تسليم الواجب المنزلي: قد يستغرق طفلك وقتًا طويلًا في عمل الواجب، ثم يفقده أو ينسى تسليمه. ذكريه بالتسليم، واطلبي من مدرّسته إخبارك بأي واجباتٍ منزليةٍ متأخرةٍ أو مفقودةٍ.

صعوبات التعلم (Learning Disability):

أبناؤنا اللذين يعانون صعوبات التعلم، تكون لديهم مشكلةٌ محددةٌ في جانبٍ أكاديميٍّ محددٍ، تؤخر انطلاقهم في الدراسة لو لم يحصلوا على المساعدة المناسبة.

صعوبات التعلم هي اضطرابٌ في واحدةٍ أو أكثر من العمليات النفسية الأساسية، التي تؤثر على قدرة المخ على إرسال المعلومات وتلقيها ومعالجتها، والتي تحدث في عملية الفهم أو استخدام اللغة المنطوقة أو المكتوبة، وهي قد تظهر على هيئة صعوبةٍ في الاستماع والتحدث والقراءة والتهجئة، أو إجراء حساباتٍ رياضيةٍ.

لا تندرج صعوبات التعلم تحت أي نوعٍ من أنواع الإعاقات الجسدية أو الحسية أو الحركية أو الإعاقات الذهنية العامة. بل تتعلق بمجالٍ محددٍ من التعليم الأكاديمي، فمثلًا قد يجيد الطالب القراءة والكتابة بإتقانٍ، ولكن لديه مشكلةً في الحساب، وفي المقابل نجد آخر متفوقًا في الحساب لكنه يُعاني مشكلةً في القراءة.

فلا يمكننا اعتبار أن الطالب الذي يعاني مشكلةً في تعلم لغةٍ ثانيةٍ غير لغته الأم لديه صعوبةٌ في التعلم، ربما نُطلق عليها تحديًّا، لكنها بالتأكيد ليست صعوبة تعلمٍ.

المشكلة أن الطلاب الذين يعانون من صعوبات التعلم قد يُتهمون بالغباء أو الكسل، وهم أبعد ما يكون عن هذا وذاك، ويجري التنمر عليهم، ويقعون في دائرة الإحباط.

ما هي أسباب صعوبات التعلم؟

يقول الباحثون إنه لا يوجد سببٌ واحدٌ محددٌ لصعوبات التعلم، ولكن هناك بعض العوامل التي يمكن أن تسبب صعوبات التعلم:

1 - الوراثة: من المحتمل أن يصاب الطفل بصعوبات التعلم إذا كان والداه يعانيان من نفس الاضطراب.

2 - مرض الطفل في أثناء الولادة أو بعدها: قد يتسبب المرض أو الإصابة في أثناء الولادة أو بعدها في صعوبات التعلم. يمكن أن تشمل العوامل الصدمات الجسدية، وضعف النمو في الرحم، وانخفاض الوزن عند الولادة، والولادة المبكرة.

3 - التوتر في أثناء الطفولة: مثل تعرض الطفل الصغير لحدثٍ صعبٍ بعد الولادة، مثل ارتفاع درجة الحرارة أو إصابة في الرأس أو سوء التغذية.

4 - البيئة: زيادة التعرض للسموم مثل الرصاص الموجود في الطلاء والسيراميك ولعب الأطفال وغيرها.

الأطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم معرّضون بنسبةٍ أعلى من المتوسط لمشكلات الانتباه، وتقريبًا فإن 25% من الأطفال الذين يعانون من اضطراب القراءة يعانون أيضًا من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، تشير الأبحاث أيضّا إلى أن ما بين خمسة عشر إلى ثلاثين بالمئة من الأطفال المصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه يعانون من صعوبات التعلم.

إن الأطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم لديهم مشكلاتٌ في:

- لا يمسكون الأقلام بطريقةٍ صحيحةٍ.
- لديهم مشكلةٌ في سماع الأسئلة بوضوحٍ.
- لا يجيبون في الوقت المناسب، بالرغم من معرفتهم للإجابة لكنهم لا يعرفون كيف يقولونها بسرعةٍ.
- لديهم صعوبةٌ في التركيز على مهمةٍ مع وجود أشخاصٍ من حولهم (التشتت بسهولةٍ).
- لديهم مشكلاتٌ في القراءة أو الكتابة.
- لديهم مشكلاتٌ في الرياضيات.
- يعانون من ذاكرةٍ ضعيفةٍ.
- لديهم مشكلاتٌ في الانتباه.
- لديهم مشكلاتٌ في اتباع التعليمات.
- لديهم مشكلاتٌ في التنظيم.

الطفل الذي يعاني صعوبةً في التعلم قد يعاني أيضًا من واحدةٍ أو أكثر مما يلي:

- التصرف دون التفكير في النتائج المحتملة (الاندفاعية).
- صعوباتٍ في التعامل في المدرسة أو المواقف الاجتماعية.
- صعوبة نطق الكلمات بطريقةٍ صحيحةٍ بصوتٍ عالٍ.
- مشكلاتٍ في فهم الكلمات أو المفاهيم.
- صعوبة في التعبير عن الأفكار.
- مشكلاتٍ في الأداء المدرسي من أسبوعٍ لآخر أو من يومٍ لآخر.
- مشكلاتٍ في التعامل مع التغييرات في الجدول المدرسي أو المواقف المتغيرة.

إن الأطفال الذين يعانون صعوبات التعلم يواجهون صعوباتٍ في بعض مجالات التعلم، ولكن لديهم قدراتٍ ومهاراتٍ ومواهب كبيرةً في مجالاتٍ أخرى.

للأسف الشديد، فإننا نركز على الاضطراب ونهمل مواهب ومهارات الطفل، التي من الممكن أن تشعره بتميزه، وتجعل أداءه المدرسي أفضل، ولذلك من المهم أن يتعرف الأهل والمعلمون على هذه الإمكانيات الخفية، وأن يشجعوا الطفل على متابعتها.

كيف تعرفين ما إذا كان طفلك يعاني من صعوبات التعلم؟

لا بد من استبعاد مشكلات الرؤية والسمع والنمو، التي يمكن أن تعيق عملية التعلم من الأساس، ثم يجري تحديد صعوبة التعلم باستخدام التقييم التربوي النفسي (Psycho Educational Assessment)، الذي يتضمن اختبار التحصيل الأكاديمي، وقياس القدرة الفكرية للطالب (IQ). يساعد هذا الاختبار في تحديد ما إذا كان هناك أي تباينٍ كبيرٍ بين إمكانيات الطفل وقدرته على الأداء من ناحيةٍ، والتحصيل الدراسي من ناحيةٍ أخرى.

صعوبات التعلم كثيرةٌ منها:

أ. **عسر الكتابة (Dysgraphia):** هي صعوبة تعلمٍ محددةٌ تؤثر على قدرة الشخص على الكتابة والمهارات الحركية الدقيقة، فتقل مهارات الكتابة بصورةٍ ملحوظةٍ عن عمر الطفل وذكائه ومرحلته الأكاديمية. ويعاني أصحاب هذا الاضطراب أيضًا من:

- بطء الكتابة.
- عدم تنظيم الورقة التي يكتبون عليها.

- القدرة الضعيفة على هجاء الكلمات.
- الأخطاء النحوية.
- ضعف القدرة على استخدام علامات الترقيم.
- خطٌّ غير مقروءٍ.
- مسافاتٌ غير متسقةٍ بين الكلمات.
- صعوبة التفكير والكتابة في الوقت نفسه.
- قراءة جيدةٌ ولكن مهارات كتابةٍ سيئةٌ.
- فجوةٌ واضحةٌ بين المهارات اللغوية الشفهية والمكتوبة.
- صعوبةٌ في وضع الأفكار في كلماتٍ مكتوبةٍ.
- طريقة الإمساك بالقلم مختلفةٌ.
- ضعف بنية الجملة والفقرة.

يسمى عسر الكتابة أحيانًا باسم «اضطراب الهجاء وعسر القراءة الإملائي».

ب. **اضطراب خلل الحساب (Dyscalculia):** هي صعوبة تعلمٍ محددةٌ تؤثر على قدرة الشخص على فهم الأرقام وتعلم حقائق الرياضيات، مع صعوبةٍ في حفظ الأرقام وتنظيمها، وقد يجدون صعوبةً في العدّ، أو قد يجدون صعوبةً في معرفة الوقت.

ويعاني أيضًا أصحاب هذا الاضطراب من:

- صعوباتٍ في تنظيم الأشياء بصورةٍ منطقيةٍ.
- صعوباتٍ التعرف على الأرقام المطبوعة.
- قد يعرف الطالب كيف يعد الأرقام جيدًا، لكن مهاراته الحسابية سيئةٌ.
- صعوباتٍ في القياس.
- صعوباتٍ في إيجاد أكثر من طريقةٍ لحل مسألةٍ حسابيةٍ.
- تصورٍ ضعيفٍ للوقت وصعوباتٍ في اتباع الجدول الزمني.
- يتخذون موقفًا سلبيًّا تجاه الرياضيات عامةً.

ج. صعوبات التعلم غير اللفظية (Non-Verbal Learning Disabilities): هذا النوع من الصعوبات يتميز بوجود تناقضٍ كبيرٍ بين المهارات اللفظية العليا، مع ضعف المهارات الحركية والمهارات البصرية المكانية، وضعف التواصل الاجتماعي.

غالبًا ما يتحدث الأطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم غير اللفظية جيدًا، ويمكنهم الكتابة بصورةٍ جيدةٍ، لكن عادةً يواجه الطالب المصاب بــه مشكلاتٍ في تفسير الإشارات غير اللفظية، مثل تعبيرات الوجه ولغة الجسد.

د. الإدراك البصري / العجز الحركي المرئي (Visual Perceptual / Visual Motor Deficit): هو اضطرابٌ يؤثر على فهم المعلومات التي يراها الشخص، أو القدرة على الرسم أو النسخ، لذا فهو يؤثر في القدرة على تقطيع الأشياء والإمساك بالقلم، مع وجود ضعفٍ في التناسق بين العين واليد.

الأفراد الذين يعانون من عجز في الحركة البصرية/الإدراكية، لديهم ضعفٌ في التنسيق بين اليد والعين، ويفقدون أين وصلوا في القراءة بصورةٍ متكررةٍ، ويعانون في إمساك القلم والمقص، وغيرها من المهارات الحركية الدقيقة، وعند القراءة قد يخلطون بين الأحرف المتشابهة أيضًا.

هـ. اضطراب المعالجة السمعية Auditory Processing Disorder) ((APD): هو عجزٌ في المعالجة العصبية للمحفزات السمعية، وهو اضطرابٌ يجعل من الصعب مرور الصوت بحريةٍ عبر الأذن ومعالجته أو تفسيره بواسطة المخ.

إنها ليست مشكلةً في فهم المعنى، ولكنها تعني أن دماغ الطفل المصاب لا «يسمع» الأصوات بالطريقة المعتادة. هذه الحالة تؤثر على كيفية تفسير الصوت الذي ينتقل للأذن. الطلاب الذين يعانون من اضطراب المعالجة السمعية، لا يستطيعون التعرف على

الاختلافات الدقيقة بين الأصوات في الكلمات، حتى عندما تكون الأصوات عاليةً وواضحةً، كما يجدون صعوبةً في تحديد مصدر الأصوات أيضًا.

و. **اضطراب معالجة اللغة (Language Processing Disorder (LPD)):** هو نوعٌ من اضطرابات المعالجة السمعية، حيث توجد صعوبةٌ في ربط المعنى بالأصوات التي تشكل الكلمات والجمل والقصص. إن اضطراب المعالجة السمعية يؤثر على تفسير جميع الأصوات القادمة إلى المخ، في حين يتعلق اضطراب معالجة اللغة بكيفية معالجة اللغة فقط، وليس كل الأصوات.

على سبيل المثال: قد يجد الأطفال الذين يعانون من صعوبة التعلم المبني على اللغة صعوبةً في تحديد الكلمات والعبارات المناسبة أو متابعة محادثةٍ سريعةٍ.

ز. **عسر القراءة (Dyslexia):** عسر القراءة هو صعوبةٌ في معالجة اللغة بسبب صعوبة التعرف على الكلمات بدقةٍ وطلاقةٍ.

لماذا من المهم توعية الناس بعُسر القراءة؟

لأن ما يقرب من ثمانين بالمئة من الأشخاص الذين يعانون من صعوبات التعلم يعانون عسر القراءة، مما يجعله أكثر صعوبات التعلم شيوعًا. قد تكون بعض الحالات شديدةً، في حين أن البعض الآخر قد يكون أقل حدةً، لكن عسر القراءة يؤثر على عشرين بالمئة من الطلاب، هذا يعني أنه في الفصل الدراسي الواحد، يمكن أن يواجه المعلم واحدًا من كل خمس طلابٍ يعاني من عسر القراءة.

هذا هو السبب في أن تدريب المعلمين على التعامل مع عسر القراءة وعلاجه أمرٌ بالغ الأهمية، وهو ليس بالأمر الصعب إطلاقًا، إذ لا بد أن يحصل الطفل على طريقة تدريس متعددة الحواس، ومنظمةٍ ومتسلسلةٍ وقائمةٍ على أصوات الحروف (Phonics)، ويحتاج إلى أن يتعلمها ويتقنها تمامًا قبل أن ينتقل إلى المراحل الأخرى من القراءة مهما كانت مرحلته الأكاديمية، وذلك

لمساعدة أبنائنا الذين يعانون من عسر القراءة في تقوية مسارات المخ، التي تربط الكلام الملفوظ بالكلام المكتوب.

تظهر في عسر القراءة صعوباتٌ خفيفةٌ في إدراك الكلام على مستوى الصوت، ولذلك فإن الطلاب الذين يعانون من عسر القراءة، يعانون أيضًا في هجاء الكلمات.

قد يعاني الطلاب الذين لديهم عسر القراءة من صعوباتٍ في:

- تعلم الحروف وأصواتها.
- الإملاء.
- تنظيم اللغة المنطوقة والمكتوبة.
- القراءة بسرعةٍ كافيةٍ لفهمها.
- الاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة العاملة قصيرة المدى.
- متابعة المهام الطويلة.
- الانتباه والمثابرة على إكمال المهام.

لا يمكن اكتشاف عسر القراءة عن طريق اختبارات الذكاء، ولكن يمكن تشخيصه عن طريق اختبارات صعوبات التعلم في المراكز النفسية المعتمدة. ولأن هذا الكتاب لا يختص بصعوبات التعلم، فسأستعرض إرشاداتٍ سريعةً لكيفية علاج عسر القراءة فحسب.

1. يجب الاهتمام جدًّا بأصوات الحروف وتعليمها للطلاب، لأنها المفتاح لعلاج عسر القراءة. الحروف تنطق بأصواتها وليس بأسمائها، مثلًا حرف (ب) ينطق بَ وليس باء.
2. تعليم الطالب كيفية تقسيم الكلمة إلى مقاطع.
3. القراءة لمدةٍ لا تقل عن عشرين دقيقةً يوميًّا.
4. البدء بالتعلم والقراءة باللغة الأصلية وهي اللغة العربية عندنا، وهذا الموضوع يحدث فارقًا كبيرًا في علاج عسر القراءة.

متلازمة «إرلِن»:

متلازمة «إرلن» يجري تشخيصها خطأً مع عسر القراءة، لأن العديد من الأعراض يمكن أن تكون متشابهةً، ولذلك فإنه من المهم جدًّا الوعي بماهيتها.

ولكن، ما الفرق بين متلازمة «إرلن» وعسر القراءة؟

كما ذكرنا من قبل، فإن عسر القراءة يتميز بصعوباتٍ في التعرف على الكلمات بدقةٍ، وبضعف القدرة على التهجئة. في المقابل، فإن متلازمة «إرلن» هي اضطراب معالجةٍ إدراكيٌّ (Perceptual Processing Disorder)، ينتج عن التشوهات التي تنشأ عندما تنتقل الإشارة من العين إلى أسفل العصب البصري، ثم تجري معالجتها في المخ. ولأن الضوء يتكون من أطوالٍ موجيةٍ مختلفةٍ، فإن الأشخاص المصابين بالمتلازمة يكونون حساسين لطولٍ موجيٍّ معينٍ من الضوء، فعندما تعالج المعلومات المرئية يمكن أن تسبب هذه الأطوال الموجية تشوهاتٍ يحاول المخ تصحيحها، ولكن لأن التشويه ليس نتيجة حدة البصر، فالمخ يبذل جهدًا دون فائدةٍ، وهذا ما يجعل الطالب يحس بالتعب والصداع، وعدم القدرة على فك تشفير المعلومات المرئية بوضوحٍ.

أي أن المتلازمة في جوهرها حساسيةٌ للضوء، وهي تتعلق بكيفية معالجة المخ للمعلومات المرئية التي يتلقاها. إنها ليست اضطرابًا قائمًا على اللغة، ولذلك فإن التعليمات القائمة على الصوتيات (Phonics) لن تساعد شخصًا مصابًا بها على التحسن بالطريقة نفسها التي ستساعد شخصًا يعاني من عسر القراءة على تحسين مهارات القراءة لديه.

يعاني الأشخاص المصابون بالمتلازمة من صعوبةٍ في القراءة، ليس لأن أدمغتهم تجد صعوبةً في ربط الحروف التي يرونها بالأصوات التي تصدرها تلك الحروف، ولكن لأنهم يرون تشوهاتٍ على الصفحة المطبوعة، أو لأن الخلفية البيضاء أو الوهج يؤذي عيونهم، ويصيبهم بالصداع، أو يجعلهم ينامون عند محاولتهم القراءة، ولذلك يواجه الأشخاص المصابون بها صعوبةً في معالجة جميع المعلومات المرئية، وليس الكلمات الموجودة على صفحةٍ مطبوعةٍ فقط، لذلك غالبًا ما يواجهون صعوبةً في إدراك عمق معنى الكلمات والانتباه والتركيز، وعليه فهم يواجهون صعوباتٍ في الأداء الدراسي، وقد

يواجهون صعوبةً في قيادة السيارات، وأحيانًا في الرياضات، وأشياء أخرى غير مرتبطةٍ عمومًا بعُسر القراءة.

من الممكن أن يعاني شخصٌ ما من كلٍّ من عسر القراءة والمتلازمة معًا، ولذلك يجب السعي في علاج كلا الاضطرابين.

المشكلة الحقيقية في المتلازمة أو كما تعرف بالحساسية الضوئية، أنها ليست معروفةً بصورةٍ كافيةٍ، وإلى الآن لا يجري اكتشافها عن طريق طبيب العيون، بل تشخص جميع صعوبات التعلم والمتلازمة بواسطة اختصاصيٍّ نفسيٍّ، وللأسف الشديد فإن الأم تدخل في متاهةٍ كبيرةٍ هي وطفلها، ويتعبان جدًّا في المذاكرة والاستيعاب، قبل أن تكتشف الأم أن طفلها قد ظُلم كثيرًا.

تظهر أعراضها بهيئةٍ مختلفةٍ لكل شخصٍ، وتشكل عائقًا في الحياة أمام التعلم والأداء. ولذا يجب الانتباه إذا واجهتك أو واجهت طفلك أي أعراضٍ من الآتي ذكرها، فقد تكون هي المشكلة:

أعراض متلازمة إرلن:

أ. الحساسية الضوئية:

يتضايق الطالب من الضوء المتوهج، وأضواء النيون «الفلورسنتية»، والأضواء الساطعة، وأشعة الشمس، وأحيانًا الأضواء في الليل.

ب. مشكلات القراءة:

يعاني الطلاب المصابون من سوء فهم القطع التي يقرؤونها، وسوء قراءة الكلمات، وصعوبة تتبع الكلمات من سطرٍ لآخر، ويفضلون القراءة في ضوءٍ ضعيفٍ، ويتخطون كلماتٍ عديدةً أو حتى سطورًا دون قصدٍ منهم، وهم يقرؤون ببطءٍ أيضًا.

ج. الإحساس بعدم الراحة:

بعض الطلاب يعانون من أعراضٍ جسديةٍ، ويشعرون بالتعب والإجهاد، أو النعاس أو الدوخة أو الصداع والغثيان وتعب العيون، وتغيرات الحالة المزاجية، والأرق أو صعوبةٍ في التركيز، خاصةً مع الأضواء الساطعة أو النيون.

د. مشكلات الانتباه والتركيز:

مشكلات الانتباه والتركيز عند القراءة المصاحبة للمتلازمة قد تشخص خطأً على أنها اضطراب نقص الانتباه.

هـ مشكلات الكتابة:

مثل صعوبة نقل الجمل من الكتاب، فالفراغات بين الكلمات تكون غير متساويةٍ، والحروف غير متساوية الحجم، وهم يكتبون بشكلٍ مائلٍ صعودًا أو هبوطًا من السطر.

و. بعض المشكلات الأخرى:

الإرهاق أو التعب من استخدام الكمبيوتر، أخطاءٌ تافهةٌ في حل مسائل الرياضيات نتيجة الإهمال، وعندما يكتبون أرقامًا في الأعمدة، لا تكون منتظمةً. هم لا يعرفون كيف ينظمون وقت المذاكرة، ولا يكون الطفل محفزًا، وليس لديه دوافع داخليةٌ تدفعه للمذاكرة والتفوق. ونقطةٌ مهمةٌ جدًّا، إن الدرجات في المدرسة لا تعكس مدى الجهد الذي يبذله الطالب في المذاكرة، وقد يعانون من صعوبةٍ في التقاط الكرات أيضًا، وصعوبة الحكم على المسافات.

في متلازمة إرلن، لا يستطيع الطالب التعبير عما يرى، إنه يرى الكلمات بشكلٍ مشوهٍ، أو يرى الكلمات تتحرك أو تختفي، وهو يعتقد أن هذا هو شكلها العادي، فقد يراها ضبابيةً، أو طافيةً، أو على شكل هالةٍ، أو تموجٍ، أو يرى كأن أنهارًا تخترق الجمل، أو يرى الكلمات تتأرجح، أو على شكل دوامةٍ، أو كأن الكلمات قد غُسلت فأصبحت غير واضحةٍ، أو على شكل موجاتٍ، أو كأنه يرى الكتابة بشكلٍ مسطحٍ كما هي مبينة في الصور التالية.

إن الطباعة السوداء على ورقٍ أبيض هي معاناةٌ صعبةٌ جدًّا للمصابين بها، ويمكن أن تكون التشوهات شديدةً، ومن هنا ابتكرت «هيلين إرلن»، وهي اختصاصيةٌ نفسيةٌ -في لونج بيتش كاليفورنيا- طريقةً للمساعدة في تصحيح التشوهات التي تسمح للأفراد برؤية المعلومات البصرية بدقةٍ.

أبحاثٌ كثيرة اقترحت علاج الحساسية الضوئية (Irlen Syndrome)، عن طريق لبس نظاراتٍ بعدساتٍ ملونةٍ، أو وضع فلاتر ملونةٍ على الكتاب، يكون لها أطوالٌ موجيةٌ معينةٌ، لتخفيف تأثير التباين الضوئي وتحسين أداء القراءة. ومن الأشياء المفيدة جدًّا أيضًا أن تُطبع الكتب أو الامتحانات بخطٍّ كبيرٍ، وكذلك أن تكون خلفية الورقة ليست بيضاء.

طاف



ضبابي

Words on the page can appear blurry or fuzzy. Words on the page can appear blurry or fuzzy. Words on the page can appear blurry or fuzzy. Words on the page can appear blurry or fuzzy. Words on the page can appear blurry or fuzzy. Words on the page can appear blurry or fuzzy. Words on the page can appear blurry or fuzzy. Words on the page can appear blurry or fuzzy. Words on the page can appear blurry or fuzzy. Words on the page can appear blurry or fuzzy. Words on the page can appear blurry or fuzzy.

متموج

مهتز

There may be a doubling, outlining, or halo around letters and words. There may be a doubling, outlining, or halo around letters and words. There may be a doubling, outlining, or halo around letters and words. There may be a doubling, outlining, or halo around letters and words. There may be a doubling, outlining, or halo around letters and words. There may be a doubling, outlining, or halo around letters and words. There may be a doubling, outlining, or halo around letters and words. There may be a doubling, outlining, or halo

متأرجح

أنهار

Words and letters may run together on the page,
creating trails of white space flowing down the page
like rivers. Words and letters may run together on the
page, creating trails of white space flowing down the
page like rivers. Words and letters may run together on
the page, creating trails of white space flowing down the
page like rivers. Words and letters may run together on
the page, creating trails of white space flowing down the
page like rivers. Words and letters may run together on
the page, creating trails of white space flowing down the
page like rivers. Words and letters may run together on

دوامة



حرب النجوم

appears further away and other print appears close. There
can be a tunnel vision effect, where some print appears
further away and other print appears close. There can be
tunnel vision effect, where some print appears further
ay and other print appears close. There can be a
el vision effect, where some print appears further
and other print appears close. There can be a
vision effect, where some print appears further
and other print appears close. There can be a
vision effect, where some print appears furth
d other print appears close. There can be
ion effect, where some print appears fur
other print appears close. There can b

موجة

Lines of print may dramatically bend to become wavy
instead of straight. Lines of print may dramatically bend
to become wavy instead of straight. Lines of print may
dramatically bend to become wavy instead of straight.
Lines of print may dramatically bend to become wavy
instead of straight. Lines of print may dramatically bend
to become wavy instead of straight. Lines of print may
dramatically bend to become wavy instead of straight.
Lines of print may dramatically bend to become wavy
instead of straight. Lines of print may dramatically bend
to become wavy instead of straight. Lines of print may dramatically bend

ممسوح

الصور من موقع irlen.com

الطفل الصغير الذي يعاني من بطءٍ في التعلم أو صعوبةٍ معرفيةٍ خفيفةٍ، يستحسن أن يقضي معظم الوقت في فصلٍ دراسيٍّ منتظمٍ، ويلعب مع زملائه الأسرع تعلمًا، ويعتمد على مساعدة معلمٍ لما يحتاج إليه من دعمٍ، وبناءً عليه فإن بيئة الدراسة لا بد أن تكون مرنةً، وأن تختلف حسب العوامل التالية:

- درجة بطء الطالب في التعلم.
- عدد مساعدي المعلم في كل فصلٍ.
- مدى مرونة المَدرسة في تعديل طريقة التدريس.

لذا لا بد أن يكون هناك فريق عملٍ كي يجعل بيئة الدراسة ملائمةً للطلاب الذين يعانون صعوبات تعلمٍ، كي لا يفقدوا فرصتهم وحقهم في مستوًى تعليميٍّ جيدٍ.

هذا الفريق لا بد أن يشمل المعلم ومساعديه، ومعلم التربية الخاصة، وأولياء الأمور، ومدير المدرسة، وطبيبًا أو اختصاصيًّا نفسيًّا، حسب درجة صعوبة التعلم لدى الطفل.

لكي يتحقق الهدف التعليمي، نحتاج إلى تجميع معلومات عن:

- نقاط القوة الاجتماعية والأكاديمية للطالب.
- احتياجاته الاجتماعية والأكاديمية.
- الأهداف التعليمية التي نريد الوصول إليها.
- تفاصيل الخدمات الخاصة التي ستقدم له.

كيف استفدتِ من هذا الفصل؟ اكتبي الأشياء الخمسة التي تعلمتها أو ستطبقينها:

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....



الخلاصة

والآن بعد أن قرأتِ كل فصول هذا الكتاب، كيف يمكنك في خطواتٍ صغيرةٍ، أن تقدمي الدعم لأبنائك في البيت، أو لطلابك إذا كنتِ تعملين مدرّسةً.

أولًا: كيف تقدمين الدعم لأبنائك في البيت؟

1. التوقعات:

تحتاجين إلى أن تقولي لأبنائك ماذا تتوقعين منهم؟ ماذا تتوقعين أن يكون مستوى إنجازهم في المواد الدراسية؟

اكتبي توقعاتٍ محددةً وقليلةً كي يكون أسهل على المخ أن يستوعبها وأن يحتفظ بالمعلومات.

مثلًا:

- اقرأ رأس السؤال.
- اكتب كل الخطوات.
- تأكد من الحل.
- اجعل الخط واضحًا.

2. التشجيع.. التشجيع:

عندما نضع التوقعات لا بد أن نقدم معها الدعم، ومن أفضل طرق الدعم التشجيع والتحفيز، والإيمان بأن أبناءنا قادرون على صنع أشياء جيدةٍ كثيرةٍ.

نحتاج إلى أن نلاحظ الأشياء الجيدة التي يفعلها أبناؤنا، ونمدحهم على طريقتهم ومجهودهم الذي يبذلونه. نحن معتادون على ملاحظة العيوب، وقد برمجنا أدمغتنا على التقاط العيوب بسرعةٍ ودقةٍ، إن وظيفة «RAS» (Reticular Activating System) في المخ هي أن يوصل أفكارنا إلى

حواسنا الخمسة، وكلما فكرنا في العيوب سنلاحظها أكثر، فلندرب المخ على أن يلاحظ الأشياء الجيدة باستمرارٍ بدل العيوب، كي تكوني قادرةً على ملاحظة الإيجابيات، وجعل أبنائك يعرفون نقاط قوتهم أكثر وأكثر.

من المهم جدًّا أن نصف الفعل بالتفصيل، حتى يكون للمدح معنًى يصدقه أبناؤك عن أنفسهم. مثلًا: «حبيبي، من الجيد أنك حللت خمس مسائل بطريقةٍ صحيحةٍ، لا بد أن تكون فخورًا بنفسك».

ماذا لو أن المسائل الخمسة كانت ضمن عشرين مسألةً حلّها بالطريقة الخاطئة؟ فكيف يكون المدح الآن؟

تخيلي أنك تريدين أن تقولي لصديقتك على عيبٍ معينٍ عندها لمصلحتها، ولكنك لا تريدين خسارة صديقتك، ماذا ستفعلين؟ هذه هي الطريقة التي يجب اتباعها تحديدًا. إن أبناءنا أولى بأن ننتبه إلى طريقتنا في الكلام معهم.

«حبيبي، من الجيد أنك قد حللت هذه المسائل الخمسة بطريقةٍ صحيحةٍ، لا بد أن تكون فخورًا بنفسك، لكن هناك مسائل أخرى يجب أن تنتبه إليها أكثر. لقد بذلت مجهودًا عظيمًا حتى الآن».

هذا التقنية كما شرحناها من قبل اسمها تقنية الشطيرة (Sandwich Technique)، أي أن تقولي لهم شيئًا إيجابيًّا، ثم تقولي الشيء الذي يحتاج إلى تحسينٍ، ثم تختمي بشيءٍ إيجابيٍّ مرةً أخرى.

3. ساعديهم في تقسيم مهماتهم إلى مهماتٍ أصغر:

فمثلًا قولي لهم حُلوا أول ثلاث مسائل بتركيزٍ شديدٍ، ثم تعالوا كي نتحدث أو نلعب، ثم حلوا الباقي، عندها سوف يفهم المخ أنها ثلاث مسائل فقط، ولن يحمل عبئًا أو يعدها شيئًا ثقيلًا، وسيحلونهم بسهولةٍ، ثم سيكملون باقي المسائل بعد ذلك.

4. اتبعي تقنية «بومودورو»:

عندما يعرفون أنهم سوف يأخذون راحةً بعد قليلٍ، سيطمئنون ويتشجعون ليذاكروا الـخمس وعشرين دقيقةً بتركيز «بومودورو».

5. لا تجعليهم ينتظرون الحكم عليهم:

إذا كان أبناؤك صغارًا وأنتِ تريدين مراجعة الواجب، لا تجعليهم يشعرون بأنهم سيتلقون حكمًا بالأشغال الشاقة، فيتوترون وتزيد ضربات قلوبهم، لأنهم ينتظرون تقييمك لهم ولأدائهم، هذا إحساسٌ صعبٌ جدًّا.

لا تنتقدي الإجابات الخاطئة كي لا يشعروا أنهم مذنبون، بل افحصي أداءهم للواجب عامةً، ودعي المعلمة تصحح لهم واجباتهم.

هم يحتاجون إلى أن يشعروا بالاستقلالية، لذا من الأفضل أن تتفقوا على النقاط التي ستراجعينها، مثل وضوح الخط، وفي هذا يكفي أن يكون الخط واضحًا، وليس مهمًا أن يكون الخط جميلًا لو حاولتِ معهم مرارًا قبل ذلك ليحسّنوا خطهم، لا تجعلي هذه النقطة محط خلافٍ بينكم، وتأكدي من إجابتهم عن كل الأسئلة وعدم نسيان أيٍّ منها، وهل الورقة أو الكراسة مرتبةٌ ومنظمةٌ أم لا.

6. لا تربطي التوتر بالواجبات والمذاكرة:

لا تجعلي دخولك إلى الغرفة مرتبطًا بأسئلتك عن المذاكرة والواجبات، أو حتى ترتيب غرفهم. اجعلي في جدولك دائمًا فراغاتٍ أسبوعيةً للتنزه والانطلاق، غير المرتبط بالتمارين ولا الالتزامات العائلية.

7. اختصري.. اختصري جدًّا:

عندما يكون لديك أي تعليقٍ على طريقة مذاكرتهم أو تصرفاتهم، لا بد أن يكون هذا التعليق قصيرًا جدًّا، ودون أحكامٍ، ودون إطلاق مسمياتٍ عليهم، أي دون «Labelling» كي يستطيعوا استيعاب ما تقولينه. لا داعي للمحاضرات الطويلة. اتبعي مبدأ العشرين ثانيةً عندما تريدين قول تعليقٍ لهم.

8. تذكري دورك:

أنتِ أمهم التي تدعمهم وتوجههم، لا تلعبي دور المدرّسة إلا في أضيق الحدود، وفي الحالات الطارئة فقط، عندما يحتاجون إلى مساعدةٍ بسيطةٍ في دروسهم.

9. أبناؤك المراهقون سيكونون شبابًا وشاباتٍ في لمح البصر:

هم محتاجون إلى أن يشعروا بالثقة والاستقلالية. لا تقعي في حفرة الحماية الزائدة بأن تحاولي أن تساعديهم في واجباتهم أو مذاكرتهم كي تشعري أنك تخلصتِ من العبء. دعيهم يتحملوا مسؤوليات المدرسة والواجبات. الاستقلالية ستكسبهم مهاراتٍ كثيرةً، لكن الحماية الزائدة ستأتي بنتائج عكسيةٍ.

10. استمعي أكثر:

أنتِ أكثر خبرةً من أبنائك بالطبع، ولكن تحتاجين إلى أن تسمعيهم كثيرًا، حتى تعرفي ما يعانونه، وما يحبونه، وما يكرهونه، حتى نتقابل معهم على أرضيةٍ مشتركةٍ. نحتاج إلى أن نسمع كي نفهم.

11. وقت الهاتف:

لو اتفقتِ معهم على وقتٍ ثابتٍ لاستخدام الهاتف، وليكن نصف ساعةٍ في اليوم، ووجدت أنهم قد تصفحوا وسائل التواصل الاجتماعي في أثناء مذاكرتهم، ستقللين وقت استخدامه أو تلغينه تمامًا إلى اليوم الذي يليه، حسب الوقت الذي أضاعوه. الاتفاقات الواضحة مهمةٌ.

12. المدرس الخاص:

إذا اخترتِ مدرسًا خصوصيًّا لأبنائك، يجب أن تنتبهي لاختيار شخصية المدرس، لأن أبناءك لن يقبلوا بأي شخصيةٍ، خصوصًا لو كانوا مراهقين. فكري قليلًا في شخصيات المدرسين الذين كانوا يدرسون لأبنائك سابقًا، هل كانوا جادين أم مرحين أم عطوفين؟ لأن هذه الشخصيات هي التي سيستطيع أبناؤك أن يفهموا دروسهم منها. وأهم شيءٌ هو أن يشارك أبناؤك في الاختيار.

13. المخ جاهزٌ للاستيعاب:

في محاضراتي كنت دائمًا أعطي وقتًا مستقطعًا في منتصف المحاضرة، قرابة العشر دقائق عن المهارات الحياتية المختلفة، مرةً عن إدارة الوقت،

ومرةً عن مهارات التواصل، وهذا الوقت هو أمتع وقتٍ في المحاضرة لطالباتي، كن ينتبهن بكل جوارحهم، وبالرغم من أنه كان وقتًا تعليميًّا، لكنه كان بمثابة الفاصل الذي يعطيهن النشاط والحيوية، ويجعلهن مستمتعاتٍ جدًّا وفي غاية النشاط بقية المحاضرة.

وهذه الطريقة ناجحةٌ جدًّا كي تجذبي أبناءك ناحية المذاكرة، أن تتحدثي معهم عن شيءٍ يحبونه قبل فترة مذاكرتهم وفي أثنائها، كي يكون الجزء المسؤول عن التعلم في المخ مفتوحًا وجاهزًا لاستيعاب ما يذاكرونه بسهولةٍ.

14. صعوبات التعلم لها حلٌّ:

إذا كان أحد أبنائك يواجه صعوباتٍ في التعلم، توجهي إلى متخصصٍ حتى يساعدك في الصعوبة التي يواجهها، ولا يظل معتقدًا أن عنده مشكلةً في الفهم، وتظل هذه هي صورته الذهنية عن نفسه طول عمره. كلما أسرعتِ في هذا، وفرت عليه معاناةً كبيرةً على المستويين التعليمي والنفسي.

تذكري شيئًا مهمًا جدًّا:

كل شيءٍ يحتاج إلى بعض الوقت كي يتغير. لو فعلتِ كل شيءٍ، وغيرتِ طريقتك، وثبّتِ هذه الطريقة، أبشري بأن أبناءك أيضًا سيتحسنون كثيرًا. ولو وجدتِ أن هناك بعض الأمور التي لا تستطيعين تغييرها، إذن تقبلي ما لا تستطيعين تغييره (Let go of what you can't control).

ادعي الله كثيرًا أن يثبتك ويصلح لك أبناءك، وعلمي أبناءك استفتاح المذاكرة بالدعاء دائمًا، إن الله يستجيب لنا عندما نلح في الدعاء كثيرًا، ولن يردنا خائبين أبدًا.

ثانيًا: كيف تقدمين الدعم لطلابك في المدرسة؟

1. طمأنة الطلاب: وجهي طلابك بدايةً إلى أنه لا حدود لتفكيرنا، قولي لهم أطلقوا العنان لتفكيركم وفكروا خارج الصندوق، طمئنيهم وقولي لهم إن من لا يخطئ لا يتعلم، وإن التجربة والخطأ هما أول طريق النجاح.

عند طمأنتهم سيجيبون إجاباتٍ مبتكرةً، وقد كانوا يعتقدون أنهم غير قادرين على الإجابة، ما يبعث فيهم روح الثقة بالنفس، التي ستجعلهم يستمتعون بالدراسة طوال العام.

عندما طبقت هذا الأمر في محاضراتي وورش العمل العلمية، كان الطلاب يقولون: مع أن المحاضرات طويلةٌ في بعض الكورسات لكننا مستعدون لتلقي المزيد.

2. التشجيع والتحفيز طوال الوقت مؤثرٌ جدًّا، ولا بد أن تجربي جميع أنواع التشجيع، من مدح ومكافآت بسيطةٍ، بناءً على احتياجات كل فردٍ، وبناءً على الملاحظات التي تدونينها بعد كل حصةٍ دراسيةٍ.
3. البشاشة والابتسامة تشجع الطلاب على الانفتاح والأسئلة، وتشيع روح الألفة بين المدرسين والطلاب، مما يجعل المدرّسة قادرةً على قراءة تعبيرات وجوههم، ومعرفة متى يحتاجون إلى المزيد من الشرح، أو أن المعلومة وصلتهم بوضوحٍ، ويساعد هذا كثيرًا الشخصيات الخجولة والشخصيات السلبية على أن يندمجوا في الحصة. ولا تقلقي عزيزتي المدرّسة، لن يتجاوز الطلاب في حقك إذا ابتسمتِ في الحصة، بل سيكون هناك رابطٌ جميلٌ بينك وبينهم.
4. تحفيز الفضول المعرفي لديهم، عن طريق مقدماتٍ وأسئلةٍ تشويقيةٍ، تجعلهم يطرحون المزيد من الأسئلة، ولا بد أن تقابلي الأسئلة بالصبر، طالما أنها نابعةٌ من الفضول للمعرفة.
5. طريقة تدريس الأقران (تدريس الطلاب لبعضهم) تدعم ثقة الطلاب بأنفسهم، وتكسبهم مهارة التعلم الذاتي، وذلك عن طريق دعم الطالب في تحضير المادة العلمية، وتحديد أنسب الوسائل والأساليب لتوصيل المادة العلمية. هذه الطريقة تخلص الطلاب من الارتباك والخجل أمام الناس، وتزيد الثقة في النفس.

أشركي الطلاب الخجولين أو ذوي السلوك السلبي في الحصة، فهم أكثر الطلاب حاجةً إلى الشعور بأنهم مقبولون من أهاليهم ومعلميهم وزملائهم.

إشراك الطلاب في المناقشة وإيصال فكرة أن رأيهم يهمك، يؤدي إلى تجاوبهم التدريجي، إلى أن يكونوا أكثر انفتاحًا وسعادةً في الحصة.

اجعلي الطالب الخجول أو ذا السلوك السلبي يقرأ ما توصلت إليه المجموعة في العمل الجماعي، حيث إنه يعبر عن رأي مجموعةٍ وليس عن رأيه الخاص، فلن يشعر بغضاضةٍ في هذا، وتواصلي مع هذا الطالب أكثر وامزحي معه، حتى يشعر تدريجيًّا أنه مستعدٌّ للتكلم بحريةٍ عن رأيه الشخصي، مع التأكيد على أن الخطأ هو بداية الصواب، وتشجيع الإجابات الصحيحة، والإعجاب بطرح الأفكار، حتى لو لم تكن صحيحةً مئةً بالمئة.

6. لا تخصي طلبةً دون الآخرين باهتمامك، بل وزعي التوجيه والدعم على الجميع، واهتمي بهم بصورةٍ متوازيةٍ ومتساويةٍ، دون التركيز على أحدٍ دون الآخر، وعززي الإجابات الصحيحة عن أشياء لم يكونوا يعرفونها بالتشجيع، وحُثيهم على الفخر والثقة بأنفسهم.

7. عند إبلاغ الطلاب بدرجاتهم، كوني حريصةً على مراعاة مشاعر الطلاب وعدم إحراجهم، نظرًا لاختلاف الطبائع والشخصيات وشعور البعض بالتوتر، واحرصي على تقديم الملاحظات الإيجابية على ورقة الامتحان، وأيضًا وضحي ما هي الجوانب التي تحتاج إلى تحسينٍ، مما يسهل تقبلهم للنتيجة، لأن المخ سيستوعب مناطق القصور في المذاكرة بصورةٍ أفضل عندما تقدم الملاحظات بطريقةٍ إيجابيةٍ خاليةٍ من الانتقاد واللوم، وخصوصًا لو كان علنيًّا.

من الأفضل أن تبلغي كل طالب بنتيجته على حدةٍ، حتى تفسحي له المجال ليعبر عن رأيه ورد فعله بوضوحٍ ودون حرج، وإذا حدث وعبر أحد الطلاب عن إحباطه بخصوص درجته، لاعتقاده أن مستواه أعلى من هذه النتيجة، فاشرحي له الطريقة المثلى للإجابة التي تحقق ما يتمناه، واجعليه يطّلع على ملاحظاتك له في أثناء الحصة، إذا لاحظتِ عليه عدم التركيز، أو أنه غير مهتمٍّ بواجباته بصورةٍ كافيةٍ. إن شرح ملاحظاتك للطلاب يعبر عن مدى اهتمامك بهم، وهذا يزيد من ارتباطهم بك، وبكل ما تقدميه من مادةٍ علميةٍ في الحصة، ويزيد من حبهم لحصتك.

8. كوني على تواصلٍ مستمرٍ معهم عن طريق قراءة وجوههم، ولا تنغمسي في شرح الدرس فقط، فعندما تلاحظين أنهم بدؤوا في السرحان أو عدمِ التركيز أو إظهار علامات التململ، ألقي نكتةً أو احكي قصةً ليس لها علاقةٌ بالدرس، فهذا ينشطهم ويعيد انتباههم للدرس مرةً أخرى. يمكنك أيضًا تغيير نبرة صوتك، أو المشي بين مقاعدهم كي تجعليهم منتبهين أكثر، دون أن تلوميهم على قلة تركيزهم، وبدون أن توبخيهم.
9. ابتكري طرقًا جديدةً لتدريس مادتك. إن دخول أنشطةٍ كثيرةٍ يثري الحصة، ويثري المادة التعليمية، فأدخلي أنشطةً تلائم مختلف أنماط التعلم، وتلائم الموقف التعليمي والمحتوى العلمي.

إن الفص الأيسر للمخ يركز على الألفاظ والأفكار والتحصيل، والفص الأيمن معنيٌّ بالمنطق والإدراك والتخيل والإبداع. إن الأنظمة التعليمية التقليدية لا تعطي اهتمامًا بالوجدانيات والقدرة على التحليل والتفسير، وهذا سر فشل أنظمة التعليم التقليدية، في عدم القدرة على خلق الإبداع والنبوغ، اللذين لا يأتيان إلا من التدريب على العمليات العقلية للجزء الأيمن، وهو تدريبٌ يجب أن يكون بإعداد برامج تعليميةٍ متميزةٍ، ومعلمين متمكنين من فهم آلية تحقيق الإبداع باستخدام محفّزات الفص الأيمن للمخ، وتفعيل دوره في التعليم. مثلًا: استخدام التخيل من الطرق المثلى لتشغيل النصف الأيمن من المخ، لما له من أثرٍ كبيرٍ في تكوين الصور الذهنية، فأثره يمتد إلى ما بعد الحصة الدراسية، ويهيئ أبناءنا للتعليم الذاتي.

لا بد من استخدام المزيد من الأنشطة التفاعلية والوسائل السمعية والبصرية، وأيضًا استخدام الحواس في التطبيقات العملية على الدروس، عن طريق استخدام المجسمات التعليمية.

استخدمي المناقشات الجماعية (Group Discussion)، حيث يتناقش الطلاب مع مجموعتهم ليتفقوا على إجابة لسؤالهم ويعرضوها أمام المجموعات الأخرى في الفصل، وذلك لتعويد الطلاب على احترام آراء الآخرين، والانتباه طول الحصة، ولمعرفة مدى فهمهم.

أما التدريس بطرح الأسئلة، وليس شرح الدرس مباشرةً، فيرسخ المعلومات، وينمي الإبداع والابتكار، ويثير النقاش والتفكير ويجذب اهتمامهم.

أيضًا تدريس الأقران (تدريس الطلاب لبعضهم البعض)، وهي طريقةٌ لتبادل المعرفة والأفكار والخبرات بين الطلاب لتنمية الثقة بالنفس، وهي تعمق فهمهم للمحتوى، وتكسب الطلاب مهارة عرض أعمالهم أمام زملائهم والدفاع عنها.

ومن الأنشطة المهمة أيضًا العمل الجماعي، حيث يُكلف الطلاب بعمل مشروعٍ أو إنتاج فكرةٍ غير تقليديةٍ، مما يتيح لهم فرصةً للعمل بروح الفريق، والتعاون فيما بينهم، وينمي المسؤولية الفردية والجماعية.

إن كتابة بطاقة ملاحظاتٍ لكل طالبٍ يجعلك تعرفين احتياجات كل طالبٍ، وبناءً عليه تلبين احتياجاته المعرفية أو المهارية، من ثقةٍ بالنفس أو مهارات تواصلٍ أو عرضٍ وتقديمٍ، وما إلى ذلك من مهاراتٍ.

10. من المهم جدًّا معرفة رأي الطلاب في الحصة الدراسية. كنت أعتمد على الاستبيانات للوقوف على آراء طلابي ورغباتهم، حيث يسعدهم جدًّا احترام رغباتهم وتلبيتها، فقد كانوا يطلبون أحيانًا استراحةً في منتصف المحاضرة، أو يطلبون مني استخدام ميكروفون، أو التحدث بطريقةٍ أبطأ لشرح المحاضرة، وهذا كان يجعلني في عملية تحسينٍ مستمرةٍ لمحاضراتي.

على إدارة المدرسة عاملٌ كبيرٌ جدًّا دائمًا، فمن المهم أن تشارك إدارة المدرسة في دعم المدرسين في استخدامهم لأنشطةٍ مختلفةٍ، وتعزيز الإيجابيات، وتبني طرق تدريسٍ متعددة الحواس، وتغطية جميع أنماط التعلم، حيث أن هذا سوف ينعكس على جودة التعليم في المدرسة، وعلى مدى ارتباط الطلاب بالمدرسة أكثر وأكثر.

وأخيرًا

ما هو الأكثر أهمية؟ الدرجات أم التعلم؟

في الحقيقة، كيفية التعلم أهم من الدرجات، لأن التعلم هو الذي سيستمر مع أبنائنا.

إن الدرجات لا تعكس ذكاء الشخص ولا المعرفة التي تكوّنت عنده، والحياة تحمل معاني أكبر وأعمق بكثيرٍ من الدرجات.

لا أقلل من أهمية الدرجات إطلاقًا، فهي التي توصل الشخص إلى طموحه وتفتح له كل الفرص، ولكن الكيفية التي يتعلم بها أبناؤنا هي الأكثر أهميةً، كي يستمروا في التعلم مدى الحياة، وكي يتحملوا كل المهام وكل الأعباء، من مذاكرة الواجبات والامتحانات التي لا بد وأن تأتي مع عملية التعليم.

إذن كيف نحببهم في التعليم، هذا هو الأساس، لا نريد أن نتشاجر مع أبنائنا على الدرجات، بل نريد أن نقيس تطورهم ونموهم على مقاييس أخرى إلى جانب مقياس الدرجات، ولذلك يحتاج أبناؤنا إلى أن ندعمهم في اكتشاف ما هم مذهلون فيه أصلًا، وفيما يحتاجون إليه لمواجهة التحديات الحياتية اليومية.

وليواجهوا هذه التحديات، لا بد أن نجد أفضل الطرق التي يحتاجون إليها في المذاكرة، لأنها إما أن تسهّل عملية تعلمهم، وإمّا تعوقها.

نحن نتعلم بأشكالٍ كثيرةٍ، نتعلم عن طريق قراءتنا للكتب، ومراقبة سلوكيات الآخرين، وفهم أسباب هذه السلوكيات، والتحدث إلى الناس وخصوصًا الحكماء منهم، ونتعلم أكثر عند الدخول في تجارب حياتيةٍ، سواءٌ

كانت ناجحةً أو فاشلةً، وكل هذه هي طرق تعلمٍ مختلفةٌ لا تقل أهميةً عن التعلم في المدرسة، وهذا بالضبط ما نحتاج إليه في المدرسة والبيت، طرق تعلمٍ متنوعةٌ كي نسهل على أبنائنا المذاكرة.

أما وجود علاقةٍ قويةٍ مع أبنائك فلا يقل أهميةً أبدًا عن الحصول على درجاتٍ جيدةٍ، بل يمكن أن نقول إنها المفتاح الذي يشجع أبناءك على حب التعلم والنجاح في الحياة.





المصادر



1. The Organized Student: Teaching Children The Skills For Success In School And Beyond. Donna Goldberg.
2. Late, Lost, And Unprepared: A Parents' Guide To Helping Children With Executive. Joyce Cooper-Kahn, Laurie Dietzel.
3. Between Parent and Teenager. By Haim G. Ginott.
4. How to Help Your Child with Homework. Every Caring Parent's Guide to Encouraging Good Study Habits and Ending The Homework Wars. By Marguerite Cogorno Radencich, Jeanne Shay Schumm, Pamela Espeland.
5. Parenting From The Inside Out: How A Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive. By Daniel J. Siegel And Mary Hartzell.
6. Assessing And Addressing Literacy Needs، Cases And Instructional Strategies. Barbara E. Combs.
7. Procrastinate Later! How to Motivate Yourself to Do It Now. Bernard, M.
8. How to Beat Procrastination in The Digital Age. Sapadin، L.
9. Sohye Kim, Peter Fonagy, Jon Allen, Lane Strathearn. Mothers' Unresolved Trauma Blunts Amygdala Response To Infant Distress. Social Neuroscience 2014.
10. Cedar R Riener. Daniel Willingham. The Myth of Learning Styles. Change: The Magazine Of Higher Learning 2010.
11. Analía Arévalo, Valeria Abusamra, Guilherme Lepski. Editorial: How to improve neuroscience education for the public and for a multi-professional audience in different parts of the globe. Front Hum Neurosci 2022.
12. Philip M. Newton, Atharva Salvi. How Common Is Belief In The Learning Styles Neuromyth, And Does It Matter? A Pragmatic Systematic Review. Front. Educ. 2020.

13. Eddie Brummelman, Sander Thomaes, Meike Slagt, Geertjan Overbeek, Bram Orobio De Castro, Brad J. Bushman. My Child Redeems My Broken Dreams: On Parents Transferring Their Unfulfilled Ambitions Onto Their Child. Plos One. 2013.
14. Jonathan P. Schwartz, Sally E. Thigpen, Jennifer K. Montgomery. Examination of Parenting Styles of Processing Emotions and Differentiation of Self. The Family Journal 2006.
15. Alsherbini Z.A. First Ed. Dar Alfikr Alrabi; Cairo: 2003. Human Behaviour: Crime, Aggression, and Terrorism.
16. Nichd Early Child Care Research Network. Age of Entry to Kindergarten and Children's Academic Achievement and Socioemotional Development. Early Educ Dev 2007.
17. Alaqad E. Dar Gharib; Cairo: 2001. The Psychology and Taming Of Agressions.
18. Matjasko J.L., Holland K.M., Holt K.M., Espelage D.L., Koeing B.W. All Things in Moderation? Threshold Effects in Adolescent Extracurricular Participation Intensity and Behavioral Problems. J. Sch. Health. 2019.
19. Bushra Alakashee, Fakir Al Gharaibeh, Abdalla El-Mneizel, Semiyu Aderibigbe. Teachers' Views about School Students' Behavioral Problems in The Emirate Of Sharjah: An Exploratory Study. Heliyon. 2022.
20. ue Dockett & Bob Perry. Who's Ready For What? Young Children Starting School. Contemporary Issues in Early Childhood, 2002. University Of Western Sydney, Australia.
21. Christine Winquist Nord, Jerry West.National Center for Education Statistics. Statistical Analysis Report. May 2001 National Household Education Survey. Fathers' and Mothers' Involvement in Their Children's Schools by Family Type and Resident Status.
22. Kowalski, R. M. (2003). Complaining, Teasing, and Other Annoying Behaviors. New Haven, Ct: Yale University Press.
23. Zahra Zahed Zahedani, Rita Rezaee, Zahra Yazdani, Sina Bagheri, Parisa Nabeiei. The Influence of Parenting Style on Academic Achievement and Career Path. J Adv Med Educ Prof. 2016.
24. Aliye Erdem. Mind Maps as a Lifelong Learning Tool. Universal Journal Of Educational Research, 2017.

25. Hailikari, T., Katajavuori, N. & Asikainen, H. Understanding Procrastination: A Case of a Study Skills Course. Soc Psychol Educ (2021).
26. Jill M. Gambill Lauralee A. Moss Christie D. Vescogni. The Impact Of Study Skills And Organizational Methods On Student Achievement An Action Research Project, Saint Xavier University Chicago, Illinois 2008.
27. Mauliya, I., Relianisa, R. Z., Rokhyati, U. (2020). Lack of Motivation Factors Creating Poor Academics Performance in the Context of Graduate English Department Students. Linguists: Journal of Linguistics and Language Teaching.
28. William R. Klemm. What Good Is Learning If You Don't Remember It? The Journal of Effective 2007.
29. Patrik Sörqvist, John E. Marsh. How Concentration Shields Against Distraction. Curr Dir Psychol Sci. 2015.
30. Anderson C. (2020). His Sense Of Humor Carried The Day: Using Humor With Nontraditional Adult Learners. Adult Learning.
31. Crystal Mccabe, Katie Sprute, Kimber Underdown. Laughter To Learning: How Humor Can Build Relationships And Increase Learning In The Online Classroom. Journal of Instructional Research (2017).
32. Jeffrey P Bakken. Mnemonic Strategies: Helping Students With Intellectual And Developmental Disabilities Remember Important Information, Global Journal Of Intellectual & Developmental Disabilities, 2017.
33. Hayati M. Simanjuntak. The Effect of Using Mnemonic Method on Students' Achievement in Mastering Vocabulary. Faculty of Teacher Training and Education University Of Muhammadiyah Sumatera Utara Medan 2017.
34. Selda Aras. Free Play In Early Childhood Education: A Phenomenological Study. Early Child Development And Care 2016.
35. Kyle Scholz. Encouraging Free Play. CALICO Journal 2017.
36. Hasan Yusefzadeh, Jamileh Amirzadeh Iranagh, Bahram Nabilou. The effect of study preparation on test anxiety and performance: a quasi-experimental study. Adv Med Educ Pract. 2019.
37. Amirali Minbashian, et al. Approaches to Studying and Academic Performance in Short-Essay Exams. 2004, JSTOR.

38. Frank Hammonds, Gina Mariano. Student Test Grades in College: A Study of Possible Predictors. International Journal of Teaching and Learning in Higher Education 2015.
39. Patston, T. J., Kaufman, J. C., Cropley, A. J., Marrone, R. (2021). What Is Creativity in Education? A Qualitative Study of International Curricula. Journal of Advanced Academics.
40. Isla Kriss. The Relationship between Dyslexia and Meares-Irlen Syndrom. Journal of Research in Reading. 2005.
41. Neil Bradbury. Do Students Really Have An Inability To Concentrate During Lectures? Acad Med. 2017.
42. Alfred M. Dockery, Paul Koshy, Ian W. Li. Parental Expectations of Children's Higher Education Participation in Australia. British Educational Research Journal 2022.
43. Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. Psychological Bulletin.
44. Murre Jmj, Dros J (2015) Replication and Analysis of Ebbinghaus' Forgetting Curve. Plos One.
45. Mariam Adawiah Dzulkifli, Muhammad Faiz Mustafar. The Influence of Colour on Memory Performance: A Review. Malays J Med Sci. 2013.
46. Tara Radović, Dietrich Manzey. The Impact of a Mnemonic Acronym on Learning and Performing A Procedural Task And Its Resilience Toward Interruption. Front. Psychol. 2019.
47. Maysoon A. Dakhiel, Mohammed O. Abu Al Rub. The Effectiveness of Pictured Letters Mnemonics Strategy in Learning Similar English Language Letters among Students with Learning Disabilities. World Journal of Education 2017
48. Blake A. Richards, Paul W. Frankland. The Persistence and Transience of Memory. Neuron, 2017.
49. Benabou R, Tirole J. Intrinsic and Extrinsic Motivation. Rev Econ Studies. 2003.
50. Cerasoli C, Nicklin Jm, Ford Mt. Intrinsic Motivation And Extrinsic Incentives Jointly Predict Performance: A 40-Year Meta-Analysis. Psychological Bulletin. 2014.

51. Kenneth R. Ginsburg. The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bonds. Pediatrics (2007).

52. Soares, Fernanda Amaral, Gontijo, Lucília Silva. Production of Know Ledge: Genetic Basis, Biochemical and Immunological of Meares-Irlen Syndrome. Revista Brasileira De Oftalmologia. 2016.

53. Gerd Schulte-Körne. The Prevention, Diagnosis, and Treatment of Dyslexia. Dtsch Arztebl Int. 2010.

54. Linda S Siegel. Perspectives on Dyslexia. Paediatr Child Health. 2006.

55. Henal Rakesh Shah, John Kommu Vijay Sagar, Mansi Pradeep Somaiya, Jitendra Kumar Nagpal. Clinical Practice Guidelines on Assessment and Management of Specific Learning Disorders. Indian J Psychiatry. 2019.

56. W A Lishman. Developmental Dyslexia. Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry.

57. Mnemonic For The Number of The Georgian Calendar, By Tijmen Stam / Iivq - Own Work, Cc By-Sa 3.0.
Https://Commons.Wikimedia.Org/W/Index.Php?Curid=2010806

58. Brain Stores Objects by Color, Too. Association for Psychological Science 2012.

59. www.gottman.com

60. educationandbehavior.com

61. irlen.com

62. m.drrory.net/irlen-syndrome

63. www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles

64. www.sleepfoundation.org

65. www.thecut.com/

66. www.urmc.rochester.edu

67. www.understood.org

68. psycheducation.org

69. simplemind.eu/how-to-mind-map

70. www.psychologytoday.com

71. www.cornerstone.edu

72. www.freepik.com



صعوبات الدراسة والمذاكرة تواجه العديد من الأمهات، وتتسبب في مشكلات كثيرة بين الأهالي وأبنائهم.

إنَّ هذا الكتاب هو خلطة تعليمية تربوية فريدة، مزجتُ فيها طُرقَ المذاكرة مع طُرقِ التربية كي تتخففوا معًا من عبء المذاكرة وقلق الدراسة، حيث ستجدين رصدًا لأكثر مشكلاتِ الدراسة والمذاكرة التي تواجه أولادنا من بداية دخولهم المدرسة مرورًا بمراحل التعليم المختلفة، وحلولًا عملية واقعية للمشكلات التي تواجه الأمهات في الدراسة في مصر والوطن العربي، والتي ستؤدي إلى جَعْل أولادنا يكتسبون الثقة والكفاءة لتقليل التوتر والقلق بشأن المذاكرة والامتحانات.



د. ياسمين المهدي أستاذ في كلية طب الأسنان، وكاتبة ومدربة دولية معتمدة من جامعة كامبريدج البريطانية، ولايف كوتش معتمد من اتحاد الكوتشينج الدولي ICF. اعتمدت من مؤسستين تربية معروفتين في الولايات المتحدة الأمريكية، مؤسسة الانضباط الإيجابي ومؤسسة هاند إن هاند الأمريكية للتربية بالتواصل والتي تركز على الفهم العميق للمشاعر في المواقف المختلفة وكيفية الاستجابة المناسبة على السلوكيات المختلفة.

لديها خبرة 25 عامًا في التدريس والتدريب والإدارة، وتشغل منصب وكيل الكلية لشؤون التعليم والطلاب، ورئيس تحرير المجلة العلمية للكلية.


9 789779 922386





www.aseeralkotb.com
contact@aseeralkotb.com
aseeralkotb
aseeralkotb
aseeralkotb